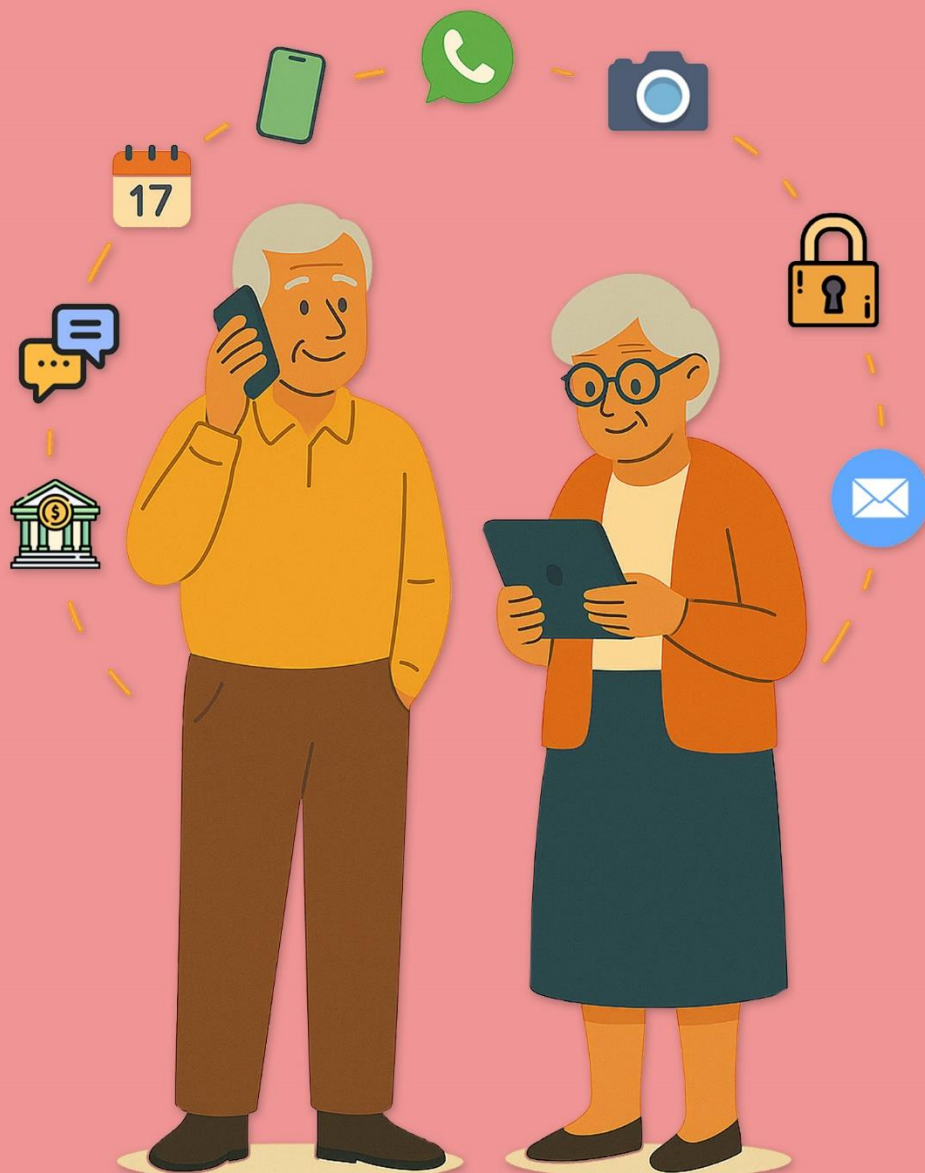


Conectados y Seguros

Manual práctico de tecnología para mayores: Aprende
a comunicarte, informarte y gestionar tu vida digital



Jorge Kero

Índice

Capítulo 1. Primeros pasos: perdiendo el miedo al móvil, la tablet y el ordenador	7
Capítulo 2. Configura tu dispositivo: wifi, accesibilidad y ajustes esenciales	11
Capítulo 3. Navegar por Internet: navegadores seguros y primeros pasos	17
Capítulo 4. Email sin miedo: crear, leer, enviar y adjuntar archivos	23
Capítulo 5. WhatsApp, Telegram y chatear sin líos	29
Capítulo 6. Videollamadas con familia y amigos (WhatsApp, Zoom, Google Meet, FaceTime)	33
Capítulo 7. Fotos y recuerdos: usar la cámara, organizar y compartir imágenes	39
Capítulo 8. Redes sociales esenciales: Facebook, Instagram y mantener el contacto	43
Capítulo 9. Leer noticias y buscar información fiable	47
Capítulo 10. Gestiones online: banca digital, salud y citas médicas	53
Capítulo 11. Apps útiles para la vida diaria: mapas, transporte, compras, recetas y recordatorios	59
Resumen final	63
Glosario de términos	65

Este libro ha sido escrito por Jorge Kero, apoyado por la plataforma de ChatGPT, para su estructuración e inclusión adicional de material, como las ilustraciones. Creado en junio de 2025.

Capítulo 1: Primeros pasos: perdiendo el miedo al móvil, la tablet y el ordenador

1.1. Bienvenido/a la tecnología sin miedo

El mundo digital no es solo para jóvenes: cada día, miles de personas mayores en todo el mundo dan sus primeros pasos con móviles, tablets y ordenadores. Aprender no tiene edad, y la tecnología puede ser una gran aliada para tu vida diaria: desde comunicarte con los tuyos, buscar información o recordar tus citas, hasta hacer gestiones importantes sin salir de casa.

Es normal sentir respeto, desconfianza o incluso miedo al principio. A muchos nos preocupa “romper algo”, hacer algo mal o quedar en ridículo. Pero la realidad es que los dispositivos actuales están hechos para ser seguros y fáciles de usar.

Recuerda: la mayoría de los errores se pueden deshacer y, si te atascas, siempre puedes pedir ayuda.



1.2. Diferencias básicas entre Android y Apple (iOS)

Antes de seguir, aclaremos los conceptos clave:

- **Android** es el sistema operativo que usan la mayoría de móviles y tablets (marcas como Samsung, Xiaomi, OPPO, Motorola, Realme, etc.).
- **Apple (iOS/iPadOS)** es el sistema de los iPhone y iPad (los dispositivos de Apple).

Ambos sirven para lo mismo: llamar, enviar mensajes, navegar por internet, instalar aplicaciones... Pero los **menús, iconos y nombres de opciones pueden variar**. Este libro te guiará señalando cuándo hay diferencias importantes, para que puedas seguir los pasos sea cual sea tu dispositivo.

¿Cómo saber qué tienes?

- Si enciendes tu móvil y ves una manzana, tienes un iPhone (Apple).
- Si al encender ves el logo de Samsung, Xiaomi u otra marca, usas Android.

1.3. Encender, apagar y cargar tus dispositivos



Móviles y tablets

- Para **encender**: Mantén pulsado el botón lateral (o superior) unos segundos, hasta que vibre o aparezca el logo.
- Para **apagar**: Mantén pulsado el mismo botón y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla (“Desliza para apagar”, “Apagar”, etc.).
- Para **cargar**: Conecta el cable USB (el extremo pequeño al móvil/tablet, el grande al cargador o al puerto USB de un ordenador).

Consejo: No te preocupes si te quedas sin batería. Los dispositivos modernos no “pierden nada” por apagarse: solo tendrás que volver a encenderlos cuando carguen.



Ordenadores

- **Encender**: Pulsa el botón con el símbolo universal de encendido (un círculo con una línea en medio).
- **Apagar**: Busca el botón de inicio (esquina inferior izquierda en Windows, logo de manzana en Mac), haz clic y elige “Apagar” o “Cerrar sesión”.

1.4. Elementos físicos: conoce tu dispositivo



En móviles y tablets:

- **Pantalla táctil**: Permite navegar tocando, deslizando o pellizcando con los dedos.
- **Botón de encendido/bloqueo**: Para encender/apagar o bloquear la pantalla.
- **Botones de volumen**: Sube o baja el sonido.
- **Cámara delantera y trasera**: Para fotos y videollamadas.
- **Puerto de carga/auriculares**: Para conectar el cable o los cascos.



En ordenadores:

- **Teclado**: Para escribir (no tengas miedo a “teclear” y probar letras).
- **Ratón o touchpad**: Para mover el puntero, hacer clic, arrastrar.
- **Pantalla**: Puedes ajustar brillo y tamaño de letra.

- **Altavoces y micrófono:** Útiles para videollamadas, música y más.

Truco práctico:

Dedica unos minutos a mirar tu dispositivo con calma. Identifica cada botón y prueba para qué sirve (¡no pasa nada si te equivocas!).

1.5. Actualizaciones: tu seguro contra problemas

Los móviles, tablets y ordenadores necesitan **actualizaciones** de vez en cuando para estar protegidos y funcionar bien.

- **Android:** Ve a Ajustes > Sistema > Actualización de software. Sigue los pasos si hay una actualización disponible.
- **Apple:** Ve a Ajustes > General > Actualización de software. Instala si te lo sugiere.
- **Ordenadores:**
 - **Windows:** Inicio > Configuración > Actualización y seguridad > Buscar actualizaciones.
 - **Mac:** Menú Apple > Preferencias del sistema > Actualización de software.



Importante:

No ignores los avisos de actualización. Suelen ser mejoras de seguridad y nuevas funciones. Si tienes dudas, pregunta a alguien de confianza antes de actualizar.

1.6. ¿Y si me pierdo o me equivoco?

Todos nos equivocamos al aprender. Lo fundamental es **no perder la calma**:

- Si tocas donde no debías y “desaparece” algo, normalmente es posible volver atrás con la flecha de la pantalla.
- Si algo no funciona, apaga y vuelve a encender el dispositivo: soluciona la mayoría de errores menores.
- Usa el sentido común: si una ventana te pide datos raros, no pongas nada y pide ayuda.

Recuerda:

Ningún aprendizaje se da en un día. La paciencia es tu mejor herramienta. Los errores son parte del proceso.

1.7. Pide ayuda y aprende en compañía

No tienes que aprender solo/a. Hoy existen **cursos gratuitos para mayores** en ayuntamientos, asociaciones de vecinos, bibliotecas y centros de día.

También puedes preguntar a familiares o amigos: normalmente estarán encantados de ayudarte y ver tus progresos.

- Anota dudas en una libreta para preguntar después.
- Si te explican algo, pide que lo hagan despacio y apúntalo si es necesario.
- No tengas vergüenza: nadie nació sabiendo, y aprender juntos une mucho.

1.8. Resumen del capítulo

- Aprender tecnología es posible a cualquier edad.
- Familiarízate con las partes y botones de tus dispositivos.
- No temas equivocarte: todo tiene solución.
- Mantén actualizados tus aparatos y pide ayuda si lo necesitas.
- Disfruta el proceso: cada pequeño avance es un gran logro.

Capítulo 2: Configura tu dispositivo: wifi, accesibilidad y ajustes esenciales

2.1. Conectar tu dispositivo a wifi (Android y Apple)

Estar conectado a una red wifi es esencial para disfrutar de todas las funciones de tu dispositivo sin depender de los datos móviles. Aunque al principio puede parecer complicado, conectar tu móvil, tablet u ordenador a wifi es más sencillo de lo que crees.

El wifi te permite navegar más rápido, ver vídeos, hacer videollamadas y descargar aplicaciones sin gastar tu saldo de datos. Además, las conexiones wifi domésticas suelen ser más seguras que las públicas, y no tienen límite de consumo.

Pasos detallados para conectar a wifi:

En Android:

1. Pulsa el icono de **Ajustes** (parece una rueda dentada).
2. Toca en **Wi-Fi** o **Redes e Internet**.
3. Asegúrate de que el wifi esté activado.
4. Verás una lista de redes cercanas. Elige la tuya (normalmente tiene el nombre de tu operadora o el que tú le pusiste al instalarla).
5. Introduce la contraseña. Si tienes dudas, la encontrarás en la pegatina del router, o pregunta a quien configuró la red en casa.
6. Pulsa en **Conectar**. Si has puesto bien la contraseña, aparecerá el símbolo de wifi arriba en la pantalla.

En Apple (iPhone/iPad):

1. Entra en **Ajustes** y selecciona **Wi-Fi**.
2. Asegúrate de que el interruptor de wifi esté en verde (activado).
3. Pulsa sobre la red a la que quieras unirte.
4. Introduce la contraseña y confirma.

Trucos y recomendaciones:

- Si la red no aparece, prueba a acercarte al router o reiniciar el dispositivo.
- Si has cambiado la contraseña y no conecta, elimina la red de la lista y vuelve a introducirla desde cero.
- Si usas wifi público (cafeterías, aeropuertos), evita introducir contraseñas importantes o acceder a tu banco, por seguridad.

Problemas frecuentes y soluciones:

- *No encuentra la red:* Revisa que el wifi esté activado y que estés cerca del router.
- *Contraseña incorrecta:* Comprueba que estás escribiendo bien (mayúsculas, números y símbolos).
- *No se conecta aunque todo parece bien:* Apaga y enciende el dispositivo, o reinicia el router.

**2.2. Ajusta el volumen, el brillo y el tamaño de la letra**

Personalizar tu dispositivo mejora mucho la experiencia y puede ayudarte a evitar cansancio o incomodidad.

Ajuste de volumen:

- Usa los botones laterales (en móviles/tablets) para subir o bajar el sonido.
- En los ajustes de **Sonido**, puedes regular el volumen de llamadas, notificaciones, alarmas y multimedia por separado.
- En ordenador, los altavoces suelen tener un botón de volumen o puedes hacer clic en el icono de altavoz junto al reloj.

Brillo de pantalla:

- En ambos sistemas, desliza desde la parte superior (Android) o desde la esquina superior derecha (iOS) para ver el ajuste de brillo rápido.
- También puedes ir a **Ajustes > Pantalla** (Android) o **Ajustes > Pantalla y brillo** (iOS).
- *Truco:* Si pasas mucho tiempo en pantalla, activa el “modo noche” o “filtro de luz azul” para descansar la vista.

Tamaño y tipo de letra:

- Android: **Ajustes > Accesibilidad > Tamaño de fuente.**
- iOS: **Ajustes > Pantalla y brillo > Tamaño del texto** o **Accesibilidad > Pantalla y tamaño del texto.**
- Prueba diferentes tamaños hasta que estés cómodo.

¿Qué hacer si ves poco o tienes problemas de oído?

- Usa las funciones de accesibilidad: agrandar texto, usar negrita, activar subtítulos o incluso pedir al móvil que te lea textos en voz alta.

**2.3. Accesibilidad: haz tu dispositivo más fácil de usar**

La accesibilidad está pensada para que cualquier persona, tenga la edad que tenga o la capacidad visual/auditiva que tenga, pueda usar la tecnología con facilidad.

Opciones útiles de accesibilidad:

- **Texto grande/negrita:** Aumenta el tamaño de letra para leer cómodamente.
- **Lupa:** Convierte la cámara en una lupa digital; útil para leer recetas, prospectos o instrucciones.
- **Dictado por voz:** Pulsa el micrófono en el teclado y di lo que quieras escribir. Muy útil para escribir mensajes largos o si te cansas al teclear.
- **Gestos simples:** En algunos dispositivos puedes activar gestos para volver atrás, aumentar el zoom, etc.
- **Contraste alto y modo oscuro:** Cambia los colores de la pantalla para que se vean mejor.

Cómo activar la accesibilidad:

- Android: **Ajustes > Accesibilidad.**
- iOS: **Ajustes > Accesibilidad.**

Ejemplo práctico:

Si tienes problemas para ver los iconos, activa “Aumentar tamaño de pantalla” o usa el “Zoom”. Si te cuesta escuchar, conecta unos auriculares o sube el volumen desde “Accesibilidad > Audición”.

**2.4. Actualizaciones y seguridad básica**

Actualizar tu dispositivo es como llevarlo al médico para una revisión: se arreglan fallos y se refuerza la seguridad.

Cómo actualizar:

- **Android:**
 - Ajustes > Sistema > Actualización de software.
 - Te avisará si hay una actualización pendiente. Pulsa en “Descargar e instalar”.
- **iOS:**
 - Ajustes > General > Actualización de software.
 - Si hay una nueva versión, sigue los pasos en pantalla.

¿Por qué es tan importante actualizar?

- Las actualizaciones corrigen errores que pueden dejar tu dispositivo vulnerable.
- Añaden mejoras útiles (a veces nuevos emojis, herramientas o funciones de cámara).

Consejos de seguridad básica:

- Activa el bloqueo de pantalla con código, patrón, huella o reconocimiento facial.
- No compartas tu PIN o contraseña con desconocidos.
- Instala apps solo desde tiendas oficiales (Google Play o App Store).

- Si una app te pide permisos raros (acceder a tus contactos, cámara, micrófono), pregúntate si realmente es necesario.

¿Y si recibes avisos raros?

- Si el dispositivo te pide actualizar, asegúrate de que no sea un mensaje de una app extraña. Mejor ve tú mismo a “Ajustes > Actualización de software”.



2.5. Consejos sobre batería y carga

Uno de los mayores temores es que “se me acabe la batería” o “se me estropee por cargarlo mal”. Aquí despejamos dudas:

Cargar correctamente:

- Usa siempre cargadores originales o de marcas reconocidas. No pasa nada por dejar el dispositivo cargando por la noche, los dispositivos modernos paran de cargar cuando llegan al 100%.
- Es mejor mantener la batería entre el 20% y el 80%, pero si alguna vez la gastas entera, tampoco pasa nada grave.
- Si no usas el dispositivo durante mucho tiempo, cárgalo al menos una vez al mes.

¿Cómo ahorrar batería?

- Baja el brillo de la pantalla.
- Activa el “modo ahorro de energía”.
- Cierra apps que no uses.
- Activa el modo avión si no necesitas estar conectado (por ejemplo, de noche).

Problemas frecuentes de batería:

- Si la batería se descarga demasiado rápido, revisa qué apps tienes abiertas o si el móvil tiene ya varios años.
- A veces, tras una actualización, la batería puede durar menos unos días; suele estabilizarse.



2.6. Personaliza tu pantalla de inicio

Haz que tu móvil, tablet u ordenador sean tuyos, fáciles de usar y bonitos a la vista:

Organiza los iconos:

- Mantén pulsado un icono para moverlo o eliminarlo de la pantalla de inicio (no se borra la app, solo se esconde).
- Crea carpetas arrastrando un icono sobre otro (por ejemplo, “Banca”, “Fotos”, “Familia”).
- Deja las apps más importantes en la pantalla principal y el resto en las siguientes páginas.

Cambia el fondo de pantalla:

- Elige una foto familiar, de tus vacaciones o un color que te guste.
- Android: Mantén pulsado en un espacio vacío de la pantalla y selecciona “Fondos de pantalla”.
- iOS: Ajustes > Fondo de pantalla.

Widgets y accesos directos:

- Puedes poner el tiempo, la agenda o una nota directamente en la pantalla principal usando widgets.
- Explora las opciones en “Añadir widgets” (busca el símbolo “+” en la pantalla).

**2.7. Resuelve dudas frecuentes****¿Qué hago si me pierdo en los menús?**

- Busca siempre el icono de la flecha hacia atrás (<) o pulsa el botón de inicio (el círculo en Android, el botón central en iPhone).

¿Puedo deshacer un cambio?

- En la mayoría de casos, sí. Si cambias una opción y no te gusta, vuelve al menú y desactívala.

¿Es peligroso tocar y probar?

- No. Todo tiene solución: si cambias una configuración, no dañarás el móvil. ¡Atrévete a explorar!

¿Qué hago si no encuentro una opción?

- Usa la barra de búsqueda que aparece arriba en los Ajustes.

¿Puedo pedir ayuda a mi familia?

- ¡Por supuesto! Anota tus dudas, llama o pide a alguien de confianza que te guíe. No hay preguntas tontas en tecnología.

**2.8. Resumen del capítulo**

- Aprende a conectarte siempre a wifi segura y práctica los pasos hasta que te resulten familiares.
- Ajusta sonido, brillo y letra para tu comodidad: la tecnología se adapta a ti, no al revés.
- Descubre y utiliza opciones de accesibilidad si lo necesitas, son tus aliadas.
- Mantén el sistema actualizado y protege tu dispositivo con contraseña.
- Personaliza tu pantalla de inicio: que tu móvil, tablet u ordenador sean agradables y fáciles de usar. No tengas miedo de explorar ni de pedir ayuda; aprender es un proceso y cada pequeño avance cuenta.

Capítulo 3: Navegar por Internet: navegadores seguros y primeros pasos

3.1. ¿Qué es un navegador y para qué sirve?

Un **navegador de Internet** es una puerta al mundo digital. Sin él, no podrías buscar información, leer las noticias, ver vídeos, mirar fotos, enviar correos electrónicos ni realizar muchas de las tareas del día a día.

Los navegadores más populares en 2025 son **Google Chrome**, **Mozilla Firefox** y **Brave**. Todos ellos permiten, desde cualquier móvil Android, iPhone, iPad, tablet o PC, acceder a casi cualquier página web.

Ejemplo práctico:

Imagina que quieres leer el periódico desde casa, buscar una receta, consultar el horario de un tren o pedir cita médica. Todo eso lo harás a través de un navegador.

3.2. Elige tu navegador: Chrome, Firefox o Brave

¿Por qué es importante elegir bien tu navegador?

No todos los navegadores son iguales en cuanto a seguridad, privacidad y comodidad. Es como elegir el coche con el que quieres viajar por la red: debe ser seguro, sencillo y fiable.

Chrome

- Creado por Google.
- Suele venir instalado en todos los móviles y tablets Android.
- Muy compatible con todo tipo de páginas.
- Si tienes cuenta de Google, es posible guardar tus favoritos, contraseñas y acceder a ellos desde cualquier dispositivo.
- Disponible también en iPhone/iPad (descargando desde App Store).

Firefox

- Muy valorado por la privacidad: bloquea rastreadores y cookies que recopilan datos sobre ti.
- Interfaz clara y personalizable.
- Puedes instalarlo en cualquier dispositivo, sea Android o Apple.

Brave

- Bloquea automáticamente anuncios y rastreadores, haciendo que la navegación sea más rápida y privada.
- Consume menos datos, ideal si tienes una tarifa limitada.

- Disponible en todas las plataformas.

¿Y Safari?

- Si tienes un iPhone o iPad, el navegador que viene instalado se llama **Safari**. Es seguro y puedes usarlo igual, pero si quieres cambiar o comparar, Chrome, Firefox y Brave funcionan perfectamente.

¿Puedo instalar varios navegadores?

Sí. Incluso puedes probar cuál te gusta más y mantener dos instalados. Así, si alguna web no funciona bien en uno, puedes probar con el otro.



3.3. Primeros pasos: abrir el navegador y buscar información útil

Abrir el navegador

1. Toca el icono correspondiente en la pantalla principal o en el menú de apps:
 - **Chrome:** icono con círculo de colores rojo, verde, amarillo y azul.
 - **Firefox:** icono con una pequeña llama naranja y púrpura.
 - **Brave:** icono de un león naranja.
2. Espera a que se abra la pantalla principal.

Usar la barra de direcciones

En la parte superior suele haber una barra larga. Allí puedes:

- Escribir directamente una dirección web (“www.bbc.com”, “www.abc.es”).
- O bien, escribir lo que quieres buscar:
 - “Recetas de bizcocho esponjoso”
 - “Tiempo en Barcelona mañana”
 - “Horarios autobuses Madrid a Toledo”

El navegador buscará y te mostrará una lista de páginas relacionadas.

Explorando los resultados

- Haz clic en el enlace que más te interese.
- Si no es lo que buscas, pulsa la flecha de “volver” para regresar a la lista y prueba otro enlace.

Ejemplo cotidiano:

Quiero saber cómo poner mi móvil en “modo no molestar”.

Escribes en la barra: “cómo activar modo no molestar Android”

El navegador te mostrará tutoriales paso a paso.



3.4. Pestañas, historial y marcadores: tres funciones clave

¿Qué es una pestaña?

Es como una “hoja” nueva en tu navegador.

- Puedes tener varias páginas abiertas a la vez (ejemplo: una con tu banco, otra con una receta, otra con las noticias).
- Cambias de una a otra tocando el icono de cuadraditos (o pestañas) y eligiendo la que quieras.

Marcadores (Favoritos)

- Si encuentras una web que quieres guardar, pulsa el icono de la **estrella**.
- Así la tendrás guardada para volver siempre que quieras, sin recordar la dirección.

Ejemplo:

Tu banco online, la web del centro de salud, la página del periódico favorito.

Historial

- Muestra todas las páginas que has visitado en los últimos días.
- Útil si quieres recuperar algo que viste y no recuerdas la dirección.

¿Cómo borrar el historial?

Entra en el menú (icono de tres puntitos o rayas), busca “Historial” y toca “Borrar historial”.

Recomendable hacerlo de vez en cuando, sobre todo si usas el móvil compartido.



3.5. Cómo navegar seguro: evita fraudes, estafas y páginas peligrosas

Reglas de oro para una navegación segura

- **Fíjate en la dirección web:**
Debe empezar por “https://” y tener el nombre correcto.
Ejemplo seguro: <https://www.correos.es>
Ejemplo falso: <https://www.correos-seguro.com>
- **Nunca introduzcas datos personales** (DNI, tarjetas, contraseñas) en páginas que no conoces o que lleguen a ti a través de mensajes, emails sospechosos o anuncios.
- **No descargues programas ni archivos desde páginas desconocidas.**
Usa siempre las tiendas oficiales (Play Store, App Store).
- **Cuidado con los mensajes alarmistas:**
Si una web te asusta (“¡Tienes un virus, pulsa aquí!”, “¡Gana un iPhone ya!”) cierra la página inmediatamente.

- **No hagas clic en banners o ventanas emergentes** que prometen regalos, premios o piden tus datos “urgentes”.

Reconocer webs fiables

- Busca siempre el símbolo del candado en la barra de direcciones.
- Las páginas oficiales de bancos, organismos públicos, hospitales, etc. tienen un diseño profesional y pocas faltas de ortografía.
- Ante la duda, pregunta a un familiar o busca la web oficial a través de Google.



3.6. Navegación por voz y accesibilidad

Si te resulta incómodo escribir, aprovecha la búsqueda por voz:

- **Android (Chrome):**
Pulsa el micrófono que aparece en la barra principal y habla claro.
Ejemplo: “Noticias de deportes hoy”, “Recetas de arroz fácil”.
- **iPhone/iPad:**
Pulsa el micrófono del teclado, o pregunta a **Siri**:
“Oye Siri, busca fotos de gatos divertidos”.

Ventajas de la búsqueda por voz:

- Ahorra tiempo.
- Evita errores al escribir.
- Muy útil para personas con problemas de visión o movilidad.



3.7. Bloquear publicidad, rastreadores y proteger tu privacidad

Los anuncios y los rastreadores pueden hacer tu navegación más lenta, molesta y menos privada.

- **Brave y Firefox** bloquean la mayoría de la publicidad y el seguimiento automáticamente.
- **Chrome** permite instalar extensiones de bloqueo (en ordenador).
- En móvil, es posible configurar para no aceptar “cookies” innecesarias.

¿Qué son las cookies y por qué aparecen tantos avisos?

Las cookies son archivos pequeños que las webs guardan en tu dispositivo para recordar preferencias, usuario o historial.

- Algunas son útiles (para no tener que iniciar sesión cada vez).
- Otras solo sirven para publicidad.

Puedes aceptar solo las necesarias o rechazar el resto.

3.8. Trucos y preguntas frecuentes sobre navegación

¿Qué hago si una página no se ve bien en mi móvil?

- Prueba a girar el dispositivo o usa la opción “Versión para ordenador” en el menú del navegador.
- Si sigue sin funcionar, prueba con otro navegador.

¿Cómo traduzco una página en otro idioma?

- Chrome suele preguntar si quieres traducir cuando detecta otra lengua.
- En Firefox y Brave también puedes instalar traductores desde la configuración.

¿Cómo puedo aumentar la letra de una web?

- En la mayoría de navegadores, toca los tres puntitos o rayas y busca “Aumentar tamaño de texto” o “Zoom”.
- Puedes pellizcar la pantalla con los dedos (abrir o cerrar) para hacer zoom.

¿Qué pasa si recibo una advertencia de seguridad?

- No ignores los avisos del navegador (“Esta web puede ser peligrosa”).
- Mejor no entrar y buscar otra fuente.

¿Puedo guardar una página para leerla luego?

- Sí. Usa “Añadir a marcadores” o la opción “Lista de lectura” (Chrome y Safari la incluyen).

¿Cómo puedo navegar de forma privada?

- Todos los navegadores tienen “Modo incógnito” o “Privado”. No deja historial ni rastros de las webs visitadas.

3.9. Navegadores en tablet y ordenador: diferencias y consejos

- La navegación en tablet es muy similar a la del móvil, pero tendrás la pantalla más grande, ideal para leer, ver vídeos o consultar el correo.
- En el ordenador puedes instalar extensiones para el navegador (bloqueadores de publicidad, correctores ortográficos, traductores).
- Puedes sincronizar tu historial y favoritos entre dispositivos si usas la misma cuenta (Google en Chrome, Firefox Account en Firefox).

Truco:

Guarda tus contraseñas de webs importantes en el gestor de contraseñas integrado del navegador. Así no tendrás que recordarlas todas, y estarán protegidas.



3.10. Resumen del capítulo

- Un navegador es tu herramienta principal para acceder a Internet. Elige uno seguro y actualizado.
- Aprende a buscar información y a guardar tus páginas favoritas.
- Navega siempre con precaución y nunca compartas datos en webs dudosas.
- Aprovecha funciones como la navegación por voz, pestañas, marcadores y modo privado.
- Usa bloqueadores de anuncios y gestiona las cookies para proteger tu privacidad.
- Recuerda: ante la duda, pregunta y navega siempre desde la tranquilidad y la curiosidad.

Capítulo 4: Email sin miedo: crear, leer, enviar y adjuntar archivos

4.1. ¿Por qué es útil el correo electrónico hoy en día?

El correo electrónico (o “email”) sigue siendo la herramienta más utilizada para comunicaciones importantes:

- Recibir facturas y notificaciones de bancos y servicios públicos
- Registrarse en redes sociales, aplicaciones y webs
- Comunicarse con médicos, centros de salud y ayuntamientos
- Compartir fotos, documentos y archivos
- Recuperar contraseñas y confirmar compras online
- Mantener el contacto con amigos, familiares y asociaciones

Tener tu propio correo, bien configurado y seguro, te permite acceder a decenas de servicios digitales de forma independiente.



4.2. Crear una cuenta de correo: Gmail, Outlook o iCloud

Hoy en día, los tres proveedores más fáciles y populares son **Gmail** (Google), **Outlook** (Microsoft) e **iCloud** (Apple, solo si tienes iPhone o iPad).

Cómo crear una cuenta en el móvil o el ordenador

A. Gmail (Google)

Desde el ordenador:

1. Abre tu navegador y escribe www.gmail.com.
2. Pulsa “Crear cuenta”.
3. Rellena los datos: nombre, apellidos, nombre de usuario (puedes inventar uno), contraseña segura (apunta la contraseña en un lugar seguro).

4. Completa los pasos que te pida: fecha de nacimiento, número de móvil (opcional, pero útil para recuperar la cuenta si olvidas la clave).
5. ¡Listo! Ya puedes empezar a usar tu nuevo correo.

Desde el móvil (Android o Apple):

1. Abre la app “Gmail” (en Android suele venir instalada; en iPhone la puedes descargar gratis de la App Store).
2. Pulsa en “Añadir cuenta” o “Crear cuenta nueva”.
3. Sigue los mismos pasos que arriba.

B. Outlook (Microsoft)

1. Ve a www.outlook.com y pulsa “Crear cuenta gratuita”.
2. Elige un nombre de usuario (ejemplo: tusnombre.apellido@outlook.com).
3. Pon una contraseña fuerte y fácil de recordar (anótala).
4. Completa los datos y listo.

C. iCloud (Apple, solo iPhone/iPad)

1. Ve a **Ajustes > tu nombre > iCloud > Mail** y pulsa para activar el correo.
2. Elige la dirección que quieras (ejemplo: tu.nombre@icloud.com).
3. Listo, ya puedes usar la app “Mail” de tu dispositivo Apple.

Consejo importante:

Pon una contraseña segura, mezcla letras y números, y apúntala en un lugar secreto que solo tú recuerdes.

**4.3. Primeros pasos: entrando en tu correo y reconociendo la bandeja de entrada**

Una vez creada la cuenta, toca aprender a manejar el correo:

En móvil (Gmail, Outlook, Mail de Apple):

- Abre la app (icono del sobre rojo para Gmail, sobre azul para Outlook, sobre blanco para Mail de Apple).
- Introduce tu dirección de correo y contraseña la primera vez.
- Aparecerá la “bandeja de entrada”, donde llegan los nuevos mensajes.

En ordenador:

- Accede a www.gmail.com, www.outlook.com o mail.icloud.com desde el navegador.
- Inicia sesión (pon tu email y contraseña).

¿Qué ves en la pantalla principal?

- **Bandeja de entrada:** mensajes recibidos, normalmente los más recientes arriba.
- **Enviados:** copia de todo lo que has mandado.
- **Borradores:** mensajes que empezaste pero no enviaste.
- **Spam/correo no deseado:** aquí llegan los mensajes publicitarios y posibles fraudes.
- **Papelera:** emails borrados (se eliminan del todo después de un tiempo).

4.4. Leer, responder y borrar correos electrónicos

Leer un correo

- Toca el mensaje en la bandeja de entrada.
- Se abrirá y verás el texto, posibles archivos adjuntos y el remitente.

Responder

- Busca el icono de “responder” (una flecha).
- Escribe tu mensaje debajo y pulsa “Enviar”.

Borrar un correo

- Toca el icono de papelera.
- El mensaje se mueve a la papelera, donde se borra del todo tras unos días.

Marcar como leído/no leído

- Puedes mantener pulsado un correo y marcarlo como leído (o no leído) para revisarlo más tarde.

Truco:

Si tienes muchos correos sin leer, selecciona varios a la vez y márcalos como leídos o bórralos en bloque.

4.5. Enviar un correo nuevo y adjuntar archivos o fotos

Redactar un mensaje

1. Pulsa en “Redactar” (icono de lápiz o signo “+”).
2. Escribe la dirección de la persona a la que quieres escribir.
3. Pon un asunto breve (ejemplo: “Fotos del cumpleaños”).
4. Escribe el mensaje debajo.

Adjuntar un archivo o foto

- Pulsa el icono de “clip” o “adjuntar archivo” (normalmente una figura de clip o de imagen).
- Elige una foto, documento o archivo desde tu móvil, tablet u ordenador.
- Espera a que se cargue (verás una barra o icono que indica que el archivo está listo).

- Escribe el mensaje y pulsa “Enviar”.

Consejos prácticos

- Si tu archivo es muy grande (más de 20 MB), Gmail y Outlook te sugerirán enviarlo usando Google Drive o OneDrive automáticamente.
- Puedes enviar varias fotos a la vez, pero puede tardar más en cargar.

Ejemplo real

“Quiero enviarle a mi nieto una foto antigua escaneada”

1. Pulsa “Redactar”.
2. Escribe el correo de tu nieto.
3. Asunto: “Foto antigua para ti”.
4. Pulsa el clip, selecciona la foto, escribe una nota y pulsa “Enviar”.

4.6. Reconocer correos peligrosos y protegerte del phishing

Uno de los mayores riesgos del email son los fraudes y engaños, también llamados **phishing**. Los estafadores envían mensajes que parecen de bancos, la Seguridad Social, Correos o incluso familiares, para intentar que reveles contraseñas, datos bancarios o hagas clic en enlaces peligrosos.

Señales de alerta

- Correos que te piden datos personales o bancarios.
- Mensajes con urgencia: “¡Tu cuenta será bloqueada si no respondes YA!”.
- Remitentes con direcciones raras o llenas de números/letras.
- Faltas de ortografía o logotipos que no coinciden.
- Archivos adjuntos sospechosos, especialmente con nombres raros (pdf.exe, doc.rar, etc.).

Qué hacer si recibes uno

- **No respondas.**
- **No hagas clic en ningún enlace.**
- Márcalo como “spam” o “correo no deseado” y bórralo.
- Si tienes dudas, consulta con un familiar antes de hacer nada.

Ejemplo de phishing real

“BancoBBVA@bbva-seguro.online” te escribe pidiendo actualizar tu clave.

La dirección real de BBVA nunca será esa; si tienes dudas, busca el teléfono oficial y llama antes de hacer nada.

Dónde llegan estos mensajes

- Muchas veces acaban en la carpeta de **Spam** o **Correo no deseado**.
- Revísala de vez en cuando, pero no abras ni respondas nada dudoso.



4.7. Consejos de seguridad para el uso del correo

- Usa siempre contraseñas fuertes: mezcla letras, números y algún símbolo.
- No compartas tu contraseña por email ni con desconocidos.
- Cambia tu clave si crees que alguien ha entrado en tu cuenta.
- Si tienes dudas con un archivo adjunto, NO lo abras.
- No accedas a tu correo desde redes wifi públicas para cosas importantes.
- Activa la verificación en dos pasos si el proveedor lo ofrece (Gmail y Outlook lo tienen).



4.8. Correo en el móvil, tablet y ordenador: diferencias y trucos

En el móvil o la tablet

- Recibirás notificaciones cada vez que llegue un nuevo correo.
- Puedes consultar tu email desde cualquier lugar (ideal para confirmar citas, recibir entradas digitales, etc.).
- Si tienes varias cuentas (personal, salud, asociaciones), puedes gestionarlas todas desde la misma app.

En el ordenador

- Más cómodo para escribir mensajes largos, adjuntar muchos archivos o buscar correos antiguos.
- Puedes imprimir correos fácilmente desde el navegador.

Sincronización

- Si configuras el correo en móvil, tablet y ordenador con los mismos datos, tendrás siempre los mismos mensajes en todos tus dispositivos.

Truco extra

- Si tienes problemas para recordar tu contraseña, usa un gestor de contraseñas o escríbela en una libreta guardada en casa.



4.9. Limpiar y organizar la bandeja de entrada

- **Elimina correos antiguos** que ya no necesitas.
- Usa carpetas o etiquetas para organizar: “Bancos”, “Familia”, “Citas médicas”, “Facturas”, etc.
- Marca como “importante” los mensajes clave.
- Borra periódicamente la carpeta de “Spam” y la “Papelera” para liberar espacio.



4.10. Resumen del capítulo

- Tener una cuenta de correo es fundamental para la vida digital actual.
- Puedes crear y usar correo gratis con Gmail, Outlook o iCloud, tanto en móvil como en ordenador.
- Aprende a leer, enviar, responder, borrar y adjuntar archivos con tranquilidad.
- Estate atento a los fraudes y protege tus datos siguiendo los consejos de seguridad.
- Organiza tu bandeja de entrada y no tengas miedo a preguntar si tienes dudas. ¡Con práctica, será cada vez más sencillo!

Capítulo 5: WhatsApp, Telegram y chatear sin líos

5.1. ¿Por qué es útil chatear? Ventajas frente a la llamada tradicional

La mensajería instantánea ha transformado la manera en que nos comunicamos, sobre todo en familia y entre amigos. Aunque las llamadas de teléfono siguen siendo muy valiosas, aplicaciones como **WhatsApp** y **Telegram** ofrecen ventajas importantes:

- Puedes enviar mensajes escritos, fotos, vídeos y notas de voz.
- Permiten comunicarte con varias personas a la vez (grupos familiares, amigos, asociaciones, etc.).
- Te ayudan a compartir tu ubicación, documentos o enlaces web al instante.
- La conversación queda escrita, así que puedes volver a leerla cuando quieras.
- Se pueden hacer videollamadas fácilmente y sin coste adicional.

5.2. Instalar WhatsApp y Telegram en tu móvil o tablet (Android y Apple)

A. Instalar WhatsApp

En Android:

1. Abre la **Play Store** (icono de bolsa de compras con un triángulo de colores).
2. Busca “WhatsApp” y pulsa “Instalar”.
3. Una vez instalada, abre la app y acepta los permisos.
4. Introduce tu número de teléfono móvil y sigue las instrucciones (te llegará un SMS de verificación).
5. Escribe tu nombre y, si quieres, pon una foto de perfil.

En iPhone/iPad:

1. Abre la **App Store** (icono de la A azul).
2. Busca “WhatsApp Messenger” y pulsa “Obtener”.
3. Sigue los mismos pasos que para Android.

B. Instalar Telegram

El proceso es igual:

- En Play Store (Android) o App Store (iPhone), busca “Telegram”, instala y verifica tu número de teléfono.
- Configura tu nombre y, si quieres, añade una foto de perfil.

¿Se pueden tener ambas apps instaladas?

¡Por supuesto! Puedes usarlas a la vez y decidir cuál prefieres según tus contactos y necesidades.



5.3. Crear y gestionar conversaciones, grupos y listas de difusión

Iniciar una conversación individual

1. Abre la app y pulsa el icono de mensaje o lupa para buscar el contacto.
2. Selecciona la persona y escribe tu mensaje en la parte inferior.
3. Pulsa “Enviar” (icono de avión de papel o flecha).

Enviar notas de voz

- Mantén pulsado el icono del micrófono mientras hablas.
- Al soltar, se envía automáticamente.

Enviar fotos, vídeos y documentos

- Pulsa el icono de “clip” o “+” al lado del cuadro de mensaje.
- Elige lo que quieras enviar: foto, documento, contacto, ubicación, etc.

Crear un grupo familiar o de amigos

1. Pulsa “Nuevo grupo” (normalmente en el menú o icono de lápiz).
2. Añade los contactos que quieras.
3. Pon un nombre al grupo (“Familia García”, “Comida del sábado”).
4. Puedes asignar una foto de grupo.
5. Todos los miembros verán los mensajes y podrán responder.

Listas de difusión (WhatsApp)

Permiten enviar el mismo mensaje a varias personas a la vez, pero las respuestas te llegarán solo a ti, de forma individual (no todos ven lo que los otros contestan).



5.4. Privacidad, seguridad y consejos para evitar problemas

La mensajería es muy útil, pero hay que tener en cuenta algunos riesgos y buenas prácticas:

Privacidad

- **Foto y nombre:**
Elige si quieres que todos vean tu foto y tu nombre. Puedes limitarlo a solo tus contactos.
 - **WhatsApp:** Ajustes > Cuenta > Privacidad > Foto de perfil.
 - **Telegram:** Ajustes > Privacidad y seguridad.
- **Hora de última conexión y “en línea”:**
Decide si quieres que tus contactos vean cuándo estuviste activo.
- **Bloquear o silenciar:**
Si alguien te molesta, puedes bloquearlo o silenciar sus mensajes (no recibes notificaciones, pero no le avisas de que lo has hecho).

Seguridad

- **No compartas nunca tu código de verificación:**
Nadie debe pedirte el código que recibes por SMS al instalar la app.
- **Desconfía de mensajes que pidan dinero o datos personales:**
Si una persona conocida te pide algo extraño, llámala para confirmar antes de enviar nada.
- **No hagas clic en enlaces sospechosos:**
Incluso si parecen venir de un familiar o amigo (pueden haberle hackeado la cuenta).

Evita bulos y rumores

- Antes de reenviar noticias, vídeos o alertas, verifica que sean reales.



5.5. Personalizar y organizar tus chats

Cambiar el fondo de pantalla

- WhatsApp: Ajustes > Chats > Fondo de pantalla.
- Telegram: Ajustes > Chats > Cambiar fondo.

Archivar conversaciones

- Si quieres limpiar tu lista de chats, puedes “archivar” conversaciones. No se borran, solo se esconden hasta que vuelvan a escribirte.

Fijar chats importantes

- Pulsa prolongadamente un chat y selecciona “Fijar” para mantenerlo arriba.

Buscar mensajes o archivos

- Usa la lupa para buscar una palabra, un mensaje concreto o una foto en todos tus chats.



5.6. Usar WhatsApp y Telegram en el ordenador y la tablet

WhatsApp Web/Escritorio

- Desde el navegador en tu ordenador, entra en web.whatsapp.com.
- En la app de tu móvil, abre el menú y busca “Dispositivos vinculados”.
- Escanea el código QR que aparece en la pantalla del ordenador.
- Así puedes escribir cómodamente con el teclado grande y ver fotos o archivos en la pantalla grande.

Telegram en ordenador y tablet

- Descarga Telegram Desktop (en Windows/Mac) o entra en web.telegram.org.
- Inicia sesión con tu número de móvil.
- Todo lo que escribas en el ordenador aparecerá también en tu móvil y viceversa.

Usos prácticos

- Escribir mensajes largos, reenviar documentos, hacer videollamadas grupales.
- Ideal si tienes problemas de vista o prefieres pantallas más grandes.



5.7. Cuidado con las cadenas, estafas y mensajes falsos

En WhatsApp y Telegram circulan muchos mensajes falsos, cadenas de reenvíos y, a veces, intentos de estafa.

¿Cómo reconocerlos?

- “Reenvía esto a 20 personas o perderás tu cuenta...”
- Ofertas o premios demasiado buenos para ser ciertos.
- Mensajes con enlaces sospechosos.
- Solicitudes de dinero urgentes “de parte de un familiar”.

Qué hacer

- No reenvíes sin comprobar la información.
- Si una cadena te molesta, puedes silenciar o abandonar el grupo.
- Si crees que has sido víctima de un engaño, avisa a familiares y, si es necesario, a la policía.



5.8. Trucos útiles y consejos extra

- Puedes grabar notas de voz en vez de escribir, si te resulta más fácil.
- Usa “favoritos” o “mensajes destacados” para guardar mensajes importantes (ejemplo: dirección, número de cuenta, recetas...).
- En Telegram, puedes enviarte mensajes a ti mismo para guardar notas, fotos, recordatorios...
- Si escribes mal una palabra, la app suele sugerir la correcta; aprovecha el corrector automático.
- Actualiza la aplicación de vez en cuando para tener nuevas funciones y mayor seguridad.



5.9. Resumen del capítulo

- WhatsApp y Telegram son herramientas útiles, sencillas y gratuitas para estar en contacto.
- Aprende a instalar, configurar y personalizar tus conversaciones.
- Mantén la privacidad y la seguridad siguiendo unas sencillas reglas.
- Aprovecha la mensajería también en tu tablet y ordenador.
- Sé crítico/a con lo que reenvías y disfruta de la tecnología para estar más cerca de los tuyos.

Capítulo 6: Videollamadas con familia y amigos (WhatsApp, Zoom, Google Meet, FaceTime)

6.1. ¿Por qué usar videollamadas? Ventajas y ejemplos reales

Las videollamadas se han convertido en un recurso imprescindible para muchas personas, sobre todo para quienes tienen familia lejos o amigos que no pueden ver en persona con frecuencia. También han cobrado importancia en la telemedicina, las gestiones administrativas y los cursos online.



Ventajas de las videollamadas

- Ver y escuchar a la otra persona en tiempo real, aunque esté en otra ciudad o país.
- Compartir momentos especiales como cumpleaños, fiestas o reuniones familiares.
- Participar en actividades grupales (clases, charlas, talleres, actividades de asociaciones...).
- Hacer consultas médicas o administrativas sin desplazarse.
- Ayudar a hijos y nietos con los deberes o tareas escolares a distancia.

Ejemplo real:

Abuelos que leen un cuento a sus nietos todas las noches aunque vivan en otra ciudad, o hermanos que se reúnen “virtualmente” los domingos para tomar un café juntos.

6.2. ¿Qué aplicación elijo para hacer videollamadas?

Existen varias opciones, y cada una tiene sus ventajas según el dispositivo y el uso:

WhatsApp

- Muy popular, casi todo el mundo lo tiene instalado.
- Fácil de usar: permite videollamadas individuales y grupales (hasta 32 personas en 2025).
- Funciona en móvil, tablet y también desde el ordenador (WhatsApp Web).

FaceTime

- Solo para usuarios de Apple (iPhone, iPad y Mac).
- Calidad de imagen y sonido muy alta.
- Permite añadir a varias personas en la misma llamada.

Zoom

- Muy usada en reuniones familiares grandes, clases online, asociaciones o cursos.
- Disponible en móvil, tablet y ordenador (Android, Apple y PC).
- Permite programar reuniones, compartir pantalla y grabar la llamada.

Google Meet

- Gratis, fácil y disponible para cualquier usuario con cuenta de Google.
- Funciona en todos los dispositivos.
- Buena opción para llamadas largas o en grupo.

¿Con cuál quedarte?

- Para llamadas familiares sencillas: **WhatsApp**.
- Si todos tenéis Apple: **FaceTime**.
- Para grupos grandes o actividades: **Zoom** o **Google Meet**.



6.3. Instalar y configurar las apps de videollamada

A. WhatsApp

Ya lo vimos en el capítulo anterior. Si tienes WhatsApp, no necesitas instalar nada más.

B. FaceTime

- Viene preinstalado en todos los iPhone y iPad. Solo hay que buscar el icono verde con una cámara.
- Para usarlo, necesitas una cuenta de Apple/iCloud (la misma que usas en el móvil).

C. Zoom

En móvil (Android y Apple):

1. Abre Play Store (Android) o App Store (iPhone/iPad).
2. Busca “Zoom” y pulsa “Instalar” o “Obtener”.
3. Abre la app, acepta los permisos y crea una cuenta gratuita con tu correo electrónico.

En ordenador:

1. Ve a zoom.us y pulsa “Descargar cliente”.
2. Instala el programa y regístrate.

D. Google Meet

- Disponible desde el navegador (ve a meet.google.com), o descarga la app desde Play Store o App Store.
- Solo necesitas una cuenta de Google/Gmail.

Consejo:

En el móvil, añade el icono de la app a la pantalla principal para acceder más fácilmente.



6.4. Hacer una videollamada paso a paso (WhatsApp, FaceTime, Zoom y Meet)

A. Videollamada individual en WhatsApp

1. Abre la app y busca al contacto que quieres llamar.
2. Pulsa el icono de cámara de vídeo (arriba a la derecha).
3. Espera a que la otra persona responda.

B. Videollamada grupal en WhatsApp

1. Abre el grupo de chat donde están todos los participantes.
2. Pulsa el icono de la cámara arriba (en Android) o “Llamada grupal” (en iPhone).
3. Elige a los miembros y pulsa “Videollamada”.

Truco:

Si no tienes grupo, inicia una videollamada con una persona y luego añade a más participantes usando el icono “+”.

C. Videollamada con FaceTime

1. Abre FaceTime.
2. Pulsa el botón “+” y añade uno o varios contactos.
3. Pulsa “Vídeo” para empezar la llamada.

D. Videollamada con Zoom

1. Abre la app y pulsa “Nueva reunión”.
2. Invita a los participantes (puedes copiar el enlace y enviarlo por WhatsApp o email).
3. Pulsa “Iniciar vídeo”.

En ordenador:

- Abre Zoom, pulsa “Join” (Unirse) o “Start meeting” (Iniciar reunión).
- Puedes activar o desactivar la cámara y el micrófono.

E. Videollamada con Google Meet

1. Abre la app o ve a la web meet.google.com.
2. Pulsa “Nueva reunión” o “Unirse con un código”.

3. Comparte el enlace o código con las personas que quieras invitar.



6.5. Consejos para una buena videollamada: calidad de imagen, sonido y trucos

A. Prepara el entorno

- Busca un lugar tranquilo, bien iluminado y sin mucho ruido.
- Coloca el móvil, tablet u ordenador a la altura de los ojos.
- Si es posible, apóyalo en una mesa para no cansarte.

B. Cuida el fondo

- Elige una pared o espacio ordenado. Algunos programas permiten usar fondos virtuales (Zoom y Meet).

C. Revisa la cámara y el micrófono

- Antes de llamar, asegúrate de que la cámara y el micrófono funcionan (puedes hacer una prueba en la app).
- Si usas auriculares, mejora el sonido y reduces ruidos del ambiente.

D. Durante la videollamada

- Habla despacio y claro, sobre todo si hay personas con problemas de audición.
- Espera a que la otra persona termine de hablar (hay un pequeño retraso en la señal).
- Usa la función “levantar la mano” o “chat” si hay mucha gente conectada y no quieres interrumpir.

E. Solución de problemas frecuentes

- Si la imagen se congela o se oye mal, puede ser problema de la conexión wifi: acércate al router o pide a otros en casa que no vean vídeos a la vez.
- Si la cámara no funciona, revisa los permisos en la app y el sistema.
- Si la pantalla se pone negra, asegúrate de no haber tapado la cámara.

Ejemplo práctico:

Tu nieto te llama para enseñarte su disfraz. Busca buena luz (cerca de una ventana o lámpara), apoya el móvil y sonríe. Si no oyes bien, sube el volumen o usa auriculares.



6.6. Videollamadas grupales: reuniones familiares, clases, celebraciones y asociaciones

Cada vez más familias y colectivos organizan reuniones virtuales.

Puedes:

- Celebrar cumpleaños o aniversarios.
- Jugar al bingo o hacer concursos familiares.
- Organizar clases particulares o grupos de aprendizaje.

- Asistir a charlas de tu asociación de vecinos, club de lectura o parroquia.

¿Cómo gestionar una videollamada grupal con éxito?

- **Prepara la convocatoria:**
Crea un grupo de WhatsApp o envía el enlace de Zoom/Meet a todos los invitados.
- **Haz una prueba antes del evento:**
Ayuda a los menos expertos a conectarse unos minutos antes.
- **Establece normas sencillas:**
Levantar la mano para hablar, silenciar el micro si hay ruido de fondo, usar el chat para preguntas.
- **Comparte fotos y vídeos durante la llamada:**
Muchas apps permiten compartir la pantalla o enviar archivos en el chat.

Truco:

Para grupos grandes, Zoom y Meet permiten grabar la reunión (si todos están de acuerdo), así puedes guardar el recuerdo o repasar lo hablado.



6.7. Seguridad y privacidad en videollamadas

Aunque es cómodo y fácil, nunca hay que descuidar la seguridad:

- **No compartas enlaces de reuniones en lugares públicos** (redes sociales abiertas, foros, etc.).
- Usa contraseñas para reuniones de Zoom y Meet, si es posible.
- Si no conoces a alguien que está en la videollamada, consulta antes de aceptar su conexión.
- Puedes apagar la cámara o el micrófono en cualquier momento, si te incomoda.
- No aceptes videollamadas de números desconocidos.

Protege tu intimidad

- Si tienes niños en casa, cuida el entorno antes de conectar la cámara.
- No muestres documentos, fotos o pantallas con datos sensibles delante de la cámara.
- No grabes ni dejes que te graben sin tu permiso.



6.8. Videollamadas en el día a día: ejemplos reales y usos prácticos

- **Saludar a la familia lejana:** organiza encuentros semanales o mensuales con hijos y nietos.
- **Reuniones del AMPA, asociaciones o juntas vecinales:** participa sin moverte de casa.
- **Citas médicas a distancia:** muchos centros ofrecen consultas por videollamada, ahorrando desplazamientos.
- **Talleres de memoria, gimnasia suave, yoga o manualidades:** busca actividades para mayores por Internet.
- **Ayuda a familiares o amigos:** si alguien tiene un problema técnico, puede enseñarte la pantalla o cámara y guiarle a distancia.



6.9. Resumen del capítulo

- Las videollamadas permiten estar cerca aunque estemos lejos.
- Elige la app más sencilla para tu entorno (WhatsApp, FaceTime, Zoom, Google Meet).
- Instala y configura la aplicación según tu dispositivo.
- Cuida el entorno, la luz y el sonido para una mejor experiencia.
- Recuerda siempre las normas básicas de seguridad y privacidad.
- ¡Atrévete a probar! Cada llamada es más fácil que la anterior y puede alegrar el día a todos.

Capítulo 7: Fotos y recuerdos: usar la cámara, organizar y compartir imágenes

7.1. Descubre la cámara de tu móvil o tablet: perder el miedo

La cámara digital de los móviles y tablets actuales es una de las funciones más apreciadas. No necesitas una cámara profesional para capturar momentos especiales, paisajes, reuniones familiares, recuerdos de viajes o simplemente inmortalizar el día a día.

Ventajas de usar la cámara de tu dispositivo:

- Siempre la llevas encima, lista para usar en cualquier momento.
- No tienes que revelar las fotos: puedes verlas, editarlas y compartirlas al instante.
- Puedes grabar vídeos, tomar retratos, fotos panorámicas y mucho más, todo con un solo toque.

Ejemplo real:

Sacar una foto de la receta de un amigo, hacerle una videollamada a tu nieto mostrando su dibujo, fotografiar el estado de un documento para enviarlo al médico.

7.2. Primeros pasos: abrir la cámara y entender sus funciones básicas

A. Cómo abrir la cámara

- **En Android:**
Busca el icono de cámara (generalmente un círculo o un dibujo de cámara) en la pantalla principal.
En la mayoría de dispositivos, también puedes acceder rápidamente deslizando hacia la izquierda o derecha desde la pantalla de bloqueo.
- **En iPhone/iPad:**
Busca el icono de la cámara.
También puedes acceder deslizando desde la pantalla de bloqueo o usando el botón de acceso rápido.

B. Toma tu primera foto

1. Apunta el móvil o la tablet hacia lo que quieres fotografiar.
2. Toca la pantalla para enfocar (aparecerá un pequeño cuadrado).
3. Pulsa el botón blanco o círculo que suele estar en la parte inferior central de la pantalla.
4. ¡Listo! Ya tienes tu primera foto digital.

C. Grabar un vídeo

- Cambia al modo “Vídeo” (arriba o al lado del botón principal) y pulsa el círculo rojo para empezar a grabar.
- Pulsa otra vez para detener la grabación.

Consejos básicos

- No te preocupes si las primeras fotos salen movidas o torcidas. ¡Practica!
- Puedes borrar las fotos que no te gusten con un solo toque.



7.3. Modos de cámara: retrato, panorámica, selfie y temporizador

La mayoría de cámaras modernas incluyen varios modos para adaptarse a diferentes situaciones:

A. Modo retrato

- Resalta a la persona en primer plano y desenfoca el fondo.
- Ideal para fotos de familia, amigos o mascotas.

B. Modo panorámico

- Permite sacar fotos “largas”, ideales para paisajes.
- Solo tienes que seguir la flecha moviendo el móvil despacio.

C. Modo selfie

- Pulsa el icono de cámara circular con flechas para cambiar a la cámara frontal y hacerte fotos a ti mismo.
- Perfecto para autorretratos o fotos en grupo usando el brazo extendido.

D. Temporizador

- Busca el icono de reloj o temporizador.
- Elige 3, 5 o 10 segundos para que la cámara se dispare sola. Así puedes salir en la foto aunque no haya nadie más.



7.4. Editar y mejorar tus fotos

No hace falta ser experto en informática para darle un toque especial a tus imágenes:

- **Recortar:** Elimina los bordes que no te gustan.
- **Girar:** Corrige la orientación si la foto salió torcida.
- **Ajustar brillo y color:** Haz que las fotos se vean más claras o con colores más vivos.
- **Filtros:** Prueba los efectos (blanco y negro, sepia, etc.) para darle estilo a tus recuerdos.
- **Eliminar ojos rojos:** Algunas apps corrigen automáticamente este problema común.

¿Cómo editar?

- Abre la foto en la app de “Galería” (Android) o “Fotos” (iPhone).
- Busca el icono de “lápiz” o “Editar”.
- Realiza los cambios y guarda una copia nueva si lo prefieres.

7.5. Organizar las fotos: álbumes, carpetas y búsquedas

Con el tiempo, puedes acumular cientos o miles de fotos. Es importante saber cómo organizarlas para encontrarlas fácilmente:

- **Álbumes/Carpetas:**
Crea álbumes temáticos: “Viaje a París”, “Cumpleaños 2025”, “Nietos”, etc.
Puedes mover o copiar fotos a estos álbumes desde la galería.
- **Favoritos:**
Marca las fotos que más te gusten con un “corazón” o estrella.
- **Búsqueda inteligente:**
Tanto Android como iOS permiten buscar por fecha, lugar o incluso personas (si tienes activada la función de reconocimiento facial).
- **Eliminar duplicados:**
De vez en cuando, revisa y borra fotos repetidas o poco útiles para ahorrar espacio.

7.6. Guardar y hacer copias de seguridad en la nube

Para no perder tus recuerdos si el móvil se estropea o se pierde, lo mejor es usar una copia de seguridad en la nube:

A. Google Fotos (Android y iPhone)

- App gratuita de Google que guarda automáticamente todas tus fotos y vídeos.
- Puedes acceder a tus fotos desde cualquier dispositivo entrando en photos.google.com con tu cuenta.
- Configura la copia automática en Ajustes > Copia de seguridad.

B. iCloud Fotos (Apple)

- En iPhone/iPad, ve a Ajustes > tu nombre > iCloud > Fotos y activa “Fotos en iCloud”.
- Se guardan automáticamente en la nube y puedes recuperarlas desde cualquier dispositivo Apple.

Consejos de seguridad

- Usa contraseñas seguras en tus cuentas de Google o Apple.
- Si tienes muchas fotos, revisa si necesitas ampliar el espacio de almacenamiento (gratis hasta cierto límite, luego de pago).

7.7. Compartir fotos y recuerdos con familia y amigos

A. Compartir por WhatsApp o Telegram

1. Abre la conversación.
2. Pulsa el icono de clip o “+” y elige “Galería” o “Fotos”.
3. Selecciona la imagen y envíala.

B. Compartir por email

1. Abre la app de correo.
2. Pulsa en “Adjuntar archivo” (clip) y selecciona la foto.
3. Escribe el mensaje y dirección del destinatario, y pulsa “Enviar”.

C. Crear álbumes compartidos

- Google Fotos y iCloud permiten crear álbumes compartidos donde varios familiares pueden ver o añadir imágenes.
- Útil para eventos familiares o viajes en grupo.

D. Imprimir fotos

- Desde la galería o Google Fotos puedes seleccionar imágenes y enviarlas a imprimir en tiendas especializadas o supermercados.
- También puedes pedir álbumes de fotos personalizados por Internet.



7.8. Precauciones y privacidad con tus fotos

- **No compartas fotos privadas en grupos o con personas desconocidas.**
- Antes de subir imágenes a redes sociales, revisa qué se ve de fondo (pueden aparecer datos personales, matrículas, etc.).
- Si compartes fotos de menores, pide permiso a sus padres o responsables.
- Configura bien la privacidad en las apps de nube y redes sociales para elegir quién puede ver tus fotos.
- Si vendes o regalas el móvil, borra todas tus fotos y resetea el dispositivo a fábrica.



7.9. Trucos útiles y preguntas frecuentes

- Puedes escanear documentos con la cámara: busca el modo “Escáner” en la app de cámara o usa apps como Google Drive o Notas (en iPhone).
- Haz zoom en una foto pellizcando la pantalla con dos dedos.
- Si quieres ordenar fotos por fecha, muchas apps lo hacen automáticamente.
- Puedes recuperar fotos borradas de la papelera de la galería durante un tiempo limitado (normalmente 30 días).
- Si la cámara no enfoca bien, limpia el objetivo con un paño suave.



7.10. Resumen del capítulo

- Aprende a usar la cámara de tu móvil o tablet: toma fotos y vídeos sin miedo.
- Edita, organiza y guarda tus imágenes en álbumes y copias de seguridad.
- Comparte recuerdos fácilmente por WhatsApp, email o álbumes en la nube.
- Protege tu privacidad y revisa siempre a quién envías tus fotos.
- ¡Disfruta capturando y compartiendo los mejores momentos de tu vida!

Capítulo 8: Redes sociales esenciales: Facebook, Instagram y mantener el contacto

8.1. ¿Qué es una red social y para qué sirve?

Las **redes sociales** son plataformas que te permiten compartir momentos, opiniones, fotos y noticias, y, sobre todo, mantener el contacto con familia, amigos y grupos de interés.

En España y Latinoamérica, las más populares siguen siendo **Facebook** e **Instagram**, aunque existen muchas más.

Ventajas para personas mayores:

- Ver fotos y novedades de hijos, nietos y amigos aunque vivan lejos.
- Recordar cumpleaños, enviar mensajes y comentar publicaciones.
- Seguir páginas de interés: asociaciones, parroquias, grupos de salud, aficiones, recetas, historia, etc.
- Encontrar antiguos compañeros de colegio o trabajo.

8.2. Crear una cuenta en Facebook o Instagram (Android y Apple)

A. Facebook

1. Descarga la app **Facebook** desde Play Store (Android) o App Store (iPhone/iPad).
2. Pulsa en “Crear cuenta nueva”.
3. Introduce tus datos: nombre, apellidos, fecha de nacimiento, email o número de teléfono y una contraseña segura.
4. Sigue los pasos: verificación, foto de perfil (puedes añadirla después), y listo.

B. Instagram

1. Descarga la app **Instagram** desde Play Store o App Store.
2. Pulsa en “Registrarte”.
3. Puedes usar un correo electrónico, número de móvil o tu cuenta de Facebook.
4. Elige un nombre de usuario (puedes usar tu nombre y apellidos).
5. Añade una foto de perfil y sigue los pasos.

Consejo:

Usa siempre una contraseña segura y, si puedes, apúntala en una libreta.

8.3. Buscar y añadir a familiares, amigos y conocidos

En Facebook:

- Pulsa el icono de “lupa” y escribe el nombre de la persona.
- Verás un listado de personas, fotos y datos básicos.
- Pulsa “Añadir” o “Enviar solicitud de amistad”.

En Instagram:

- Pulsa la lupa y escribe el nombre o usuario.
- Cuando encuentres a tu familiar o amigo, pulsa “Seguir”.

Truco:

Puedes buscar personas por nombre, apellido, apodo o, si tienes el teléfono guardado, la app puede sugerirte conocidos automáticamente.

**8.4. Publicar fotos, escribir mensajes y compartir recuerdos****A. Publicar en Facebook**

1. En la pantalla principal, toca “¿Qué estás pensando?”.
2. Escribe tu mensaje, añade una foto, vídeo o ubicación si quieres.
3. Pulsa “Publicar”.

Puedes:

- Comentar y dar “Me gusta” a las publicaciones de otros.
- Compartir noticias, chistes, recetas y más.

B. Publicar en Instagram

1. Pulsa el símbolo “+” (arriba o abajo según versión).
2. Elige una foto de la galería o haz una en el momento.
3. Añade una breve descripción y, si quieres, etiquetas (#) o ubicación.
4. Pulsa “Compartir”.

Truco:

No hace falta publicar todos los días. Puedes usar las redes solo para mirar y comentar si te sientes más cómodo.

**8.5. Enviar mensajes privados y crear grupos****En Facebook (Messenger):**

- Pulsa el icono de Messenger (burbuja de chat).
- Busca el contacto y escribe el mensaje privado.
- Puedes enviar fotos, notas de voz, vídeos y hasta hacer videollamadas.

En Instagram (Direct):

- Pulsa el icono de avión de papel.
- Elige el contacto, escribe y envía tu mensaje privado.

Crear grupos

- En Messenger puedes crear grupos familiares o de amigos para chatear en grupo, compartir fotos, etc.
- En Instagram puedes hacer grupos de mensajes directos para enviar publicaciones a varios amigos a la vez.



8.6. Privacidad y seguridad: evita problemas comunes

Las redes sociales son muy útiles, pero también pueden tener riesgos si no las usas con cuidado:

A. Controla quién puede ver lo que publicas

- En Facebook, puedes elegir que tus publicaciones sean “Públicas”, “Solo amigos” o “Solo yo”.
- En Instagram, puedes tener un perfil “Privado” (solo tus seguidores ven lo que publicas) o “Público”.

Recomendación:

Configura tu cuenta como privada o solo para amigos, especialmente si subes fotos de familia, menores o eventos personales.

B. No aceptes solicitudes de amistad de desconocidos

- Si no reconoces el nombre o la foto, mejor rechaza la solicitud.

C. Cuidado con los enlaces y mensajes raros

- Si recibes mensajes sospechosos (ofertas, sorteos, encuestas, peticiones de dinero), no los abras ni los compartas.
- Reporta y bloquea perfiles que te molesten.

D. Revisa la configuración de privacidad

- Entra en los ajustes de tu perfil y revisa cada opción.
- Puedes limitar quién ve tu lista de amigos, tus fotos, información personal, etc.



8.7. Recordatorios, eventos y páginas de interés

A. Recordar cumpleaños

- Facebook te avisa del cumpleaños de tus amigos para que puedas felicitarles.
- Puedes dejar un mensaje en su muro, mandar una postal digital o escribirles en privado.

B. Crear y seguir eventos

- Puedes organizar reuniones familiares, comidas, viajes, talleres, etc. y enviar invitaciones a tus amigos.
- También puedes seguir eventos públicos de tu barrio, ciudad, asociaciones, parroquia, etc.

C. Seguir páginas y grupos

- Busca páginas de tu asociación, centro de mayores, club de lectura, deportes, salud, cocina, viajes, etc.
- Puedes unirte a grupos de personas con tus mismos intereses o aficiones.

8.8. Cómo controlar el tiempo y evitar adicción o saturación

Las redes sociales son atractivas y, a veces, puedes pasar más tiempo del que quieres:

- Ponte horarios para consultar las redes, por ejemplo: “Solo después de comer” o “15 minutos por la tarde”.
- No te obsesiones con recibir “me gusta” o comentarios.
- Si algo te molesta o estresa, descansa y desconéctate un rato.
- En los ajustes, puedes activar recordatorios para limitar el uso diario de la app.

8.9. Preguntas frecuentes, errores comunes y trucos útiles

- **¿Y si me equivoco y publico algo por error?**
Puedes borrar o editar tus publicaciones fácilmente.
- **¿Cómo bloqueo a alguien?**
Entra en su perfil, busca los tres puntitos o “más” y pulsa “Bloquear”.
- **¿Y si olvido la contraseña?**
Usa la opción “¿Olvidaste tu contraseña?” y sigue los pasos.
- **¿Puedo salir de un grupo?**
Sí, busca la opción “Salir del grupo”.
- **¿Cómo evitar que me etiqueten en fotos sin permiso?**
En los ajustes de privacidad puedes revisar o aprobar etiquetas antes de que salgan en tu perfil.

Trucos:

- Guarda las fotos que te gusten en tu galería con solo mantener el dedo sobre ellas y elegir “Guardar”.
- Usa la función “Notas” en Facebook para apuntar cosas importantes o listas de tareas.
- Puedes desactivar las notificaciones si te resultan molestas.

8.10. Resumen del capítulo

- Facebook e Instagram te ayudan a mantener el contacto con familiares y amigos y a estar al día de tus intereses.
- Aprende a publicar, compartir, comentar y enviar mensajes privados.
- Configura la privacidad para proteger tu información y fotos.
- Usa las redes con criterio, limita el tiempo y evita adicciones o problemas.
- Disfruta de la experiencia social y aprovecha todo lo positivo que ofrecen.

Capítulo 9: Leer noticias y buscar información fiable



9.1. ¿Por qué es importante saber leer las noticias de forma correcta?

En el mundo actual, las noticias son una fuente vital de información, ya sea sobre lo que ocurre en tu ciudad, en el país o en el mundo. Sin embargo, con la gran cantidad de información disponible, también hay riesgos de caer en noticias falsas (fake news) o en fuentes no fiables. El saber diferenciar entre una noticia verificada y un rumor es fundamental para evitar caer en estafas, miedos innecesarios o tomar decisiones equivocadas.



Ventajas de informarse bien:

- Estar actualizado sobre los eventos importantes.
- Saber qué ocurre en el mundo, tu ciudad o barrio.
- Tomar decisiones informadas para tu vida diaria, como cambios en la legislación, alertas de salud, ofertas de empleo o novedades sobre tecnología.



9.2. Fuentes fiables: ¿dónde encontrar noticias de calidad?

Existen muchas fuentes de noticias online. Sin embargo, no todas son fiables. Aquí te explicamos cómo encontrar las más confiables:

A. Medios de comunicación tradicionales

- **Periódicos online:** La mayoría de los periódicos conocidos tienen su versión en línea, como **El Mundo**, **ABC**, **20Minutos**, **El Confidencial**, etc.
- **Agencias de noticias:** Son fuentes muy confiables que suministran información objetiva. Algunas de las más conocidas son **EFE**, **Reuters** o **AFP**.
- **Televisión y radio:** Si prefieres la información visual o auditiva, muchas cadenas tienen canales de YouTube o apps donde puedes escuchar las noticias.

Truco:

Usa aplicaciones como **Flipboard** o **Google News** para reunir noticias de diferentes fuentes y organizar las que te interesan.

B. Páginas gubernamentales o instituciones oficiales

Las webs del **Gobierno**, los **Ministerios** u **organismos oficiales** suelen tener las noticias más verídicas sobre políticas públicas, ayudas, sanidad, etc.

Ejemplo:

- **www.murciadiario.com** (para noticias locales).
- **www.msbs.gob.es** (para información sanitaria).

C. Redes sociales: seguimiento de páginas verificadas

- En **Facebook** o **Twitter**, busca siempre las páginas verificadas con el **símbolo azul (✓)**. Este símbolo indica que son cuentas oficiales de instituciones, empresas o figuras públicas.

Advertencia:

Ten cuidado con las noticias que se comparten en grupos o de fuentes desconocidas. Muchos rumores y noticias falsas circulan de esta manera.

9.3. ¿Cómo buscar información fiable en Google?

Google es una herramienta potente para buscar cualquier tipo de información. Sin embargo, no toda la información que aparece en los resultados de búsqueda es fiable. Aquí te damos unos consejos:

A. Usa palabras clave adecuadas

Cuando busques algo, usa palabras claras y directas. Por ejemplo, en lugar de buscar “¿vacunas?”, busca “vacunas COVID-19 2025 seguridad y efectividad”.

B. Fíjate en la fuente

Cuando veas los resultados de búsqueda, fíjate en la página web de la que proviene la información. Las páginas más confiables tienen dominios como **.org** (organizaciones), **.gov** (gobierno) o **.edu** (educación).

Ejemplo:

Si buscas “información sobre la jubilación”, las páginas más fiables serán las que terminan en **.gob.es** o **.org**, en lugar de las que son meramente comerciales.

C. Verifica con varias fuentes

Si encuentras una noticia importante, asegúrate de leerla en diferentes sitios para confirmar que la información sea la misma. Si varias fuentes confiables lo dicen, es más probable que sea verdad.

9.4. Cómo detectar noticias falsas: señales a tener en cuenta

Las **fake news** o noticias falsas pueden ser peligrosas. Para detectarlas, hay que tener en cuenta algunas señales clave:

A. Titulares alarmistas o demasiado sensacionalistas

Las noticias falsas suelen ser muy dramáticas y alarmistas, como “¡El fin del mundo está cerca!” o “¡Tu banco acaba de ser hackeado!”. Estos titulares buscan asustar y atraer tu atención rápidamente.

Ejemplo:

Si ves algo como “Compre aquí una medicina milagrosa para el COVID-19”, es muy probable que sea una estafa.

B. Falta de fuente o autor desconocido

Si la noticia no tiene un autor claro o no mencionan de dónde viene la información, desconfía. Las noticias fiables siempre citan fuentes y autores.

C. Repetición sin verificación

Si ves la misma noticia repetida una y otra vez en muchos sitios desconocidos, es mejor investigar más a fondo. Las noticias importantes suelen ser publicadas por medios grandes y reconocidos primero.

D. Revisar las fechas

Asegúrate de que la noticia sea actual. Las fake news a veces reciclan eventos antiguos para crear confusión.

9.5. Cómo usar aplicaciones de noticias en tu móvil o tablet

Muchas aplicaciones te permiten personalizar las noticias que quieres ver. Esto te ayuda a estar informado sin tener que visitar muchos sitios web.

A. Google News

- Esta aplicación organiza noticias de diferentes fuentes y las adapta a tus intereses.
- Puedes elegir seguir categorías como **deportes, cultura, economía o salud**.
- Se actualiza automáticamente y te avisa cuando haya algo importante.

B. Flipboard

- Flipboard permite crear un “revistero” personal donde sigues tus intereses.
- Puedes elegir temas como **política, tecnología, música o noticias locales**.

C. RSS (Really Simple Syndication)

- Si prefieres un resumen rápido, utiliza aplicaciones de RSS como **Feedly** para seguir tus páginas favoritas (periódicos, blogs, etc.) sin necesidad de buscar cada vez.

9.6. Protección de datos y privacidad al navegar por noticias

Cuando lees noticias en Internet, a menudo compartes tus datos sin saberlo. Aquí te explicamos cómo proteger tu privacidad:

A. Lee las políticas de privacidad

Cada página web debe tener una política de privacidad. Antes de dar tu información, lee cómo se usará.

B. Evita dar datos personales innecesarios

Si te piden registrarte para leer una noticia o descargar un archivo, ten cuidado. Asegúrate de que el sitio es fiable.

C. Usa un bloqueador de anuncios

La mayoría de los navegadores tienen opciones para bloquear anuncios invasivos y evitar que tu información sea recopilada por terceros.

Truco:

Si tienes un navegador como **Brave**, este bloquea automáticamente los anuncios y rastreadores.

**9.7. Cómo compartir noticias: con seguridad y con cuidado**

Una de las mejores formas de estar al tanto de lo que pasa es compartir información. Sin embargo, siempre es importante verificar lo que compartes:

A. Comparte solo información verificada

Antes de enviar un enlace, especialmente si es un mensaje alarmista, verifica si otras fuentes confiables están reportando lo mismo.

B. Añade contexto cuando compartas algo

Si compartes una noticia en Facebook, WhatsApp o por email, asegúrate de añadir tu opinión y explicar por qué lo consideras importante. Esto ayuda a evitar malentendidos.

Truco:

Si no estás seguro de la veracidad de algo, pregunta a un familiar o amigo que también esté al tanto de noticias.

**9.8. Trucos para seguir las noticias de manera efectiva****A. Configura alertas**

Tanto en Google News como en apps como Flipboard, puedes configurar alertas para que te avisen cuando haya nuevas noticias sobre temas de tu interés.

B. Síguelo por email

Algunos sitios de noticias permiten suscribirse a su boletín diario o semanal por correo electrónico.

C. Participa en foros y grupos

Existen foros y grupos de WhatsApp o Facebook donde se debate sobre noticias y se verifica información. Participa en ellos para aprender a distinguir lo verdadero de lo falso.



9.9. Resumen del capítulo

- La información es poder, pero es importante asegurarte de que las fuentes sean fiables.
- Usa aplicaciones como Google News, Flipboard y RSS para estar al tanto de las noticias.
- Verifica siempre las noticias antes de compartirlas y evita difundir rumores.
- Protege tu privacidad mientras navegas y no compartas datos personales innecesarios.

Capítulo 10: Usar el banco online con seguridad

10.1. ¿Por qué usar el banco online? Ventajas y comodidad

El uso de la banca online ha cambiado la manera en que gestionamos nuestras finanzas. Ya no es necesario ir físicamente al banco para hacer transferencias, consultar saldos o pagar facturas. El banco online ofrece muchas ventajas:

- **Comodidad:** Puedes realizar tus gestiones bancarias desde casa o cualquier lugar con acceso a Internet.
- **Rapidez:** Las transacciones y pagos son inmediatos.
- **Acceso 24/7:** No tienes que preocuparte por los horarios de oficina.
- **Seguimiento:** Puedes revisar tus movimientos bancarios y estados de cuenta de forma constante.

Ejemplo real:

Realizar el pago de la factura de la luz, transferir dinero a un familiar o consultar el saldo de la pensión, todo sin tener que hacer fila en el banco.

10.2. ¿Cómo acceder a tu banco online? Paso a paso

A. Acceder a la app del banco

La mayoría de bancos ofrecen apps gratuitas para Android y iOS (iPhone/iPad), que puedes descargar desde la Play Store o App Store.

1. **Abre la tienda de aplicaciones** en tu móvil (Play Store para Android o App Store para iPhone).
2. Busca el nombre de tu banco (por ejemplo, “Banco Santander” o “BBVA”).
3. Descarga e instala la app oficial del banco.
4. Abre la app e introduce tus datos de acceso (normalmente, el número de cliente, una clave de acceso o tu DNI y una contraseña).

B. Acceder desde el navegador

Si prefieres usar el navegador de tu móvil o computadora, puedes acceder a la web del banco directamente:

1. Abre el navegador (Chrome, Safari, etc.).
2. Escribe la dirección web oficial de tu banco (por ejemplo: **www.santander.es**).
3. Ingresa tus datos de acceso en el sitio web de forma segura.

Consejo importante:

Asegúrate siempre de estar en el sitio oficial del banco, especialmente si estás usando el navegador. Verifica que la URL comienza con **https://** (la "s" significa que es seguro).

10.3. Seguridad en la banca online: proteger tus datos

La seguridad es clave cuando usas el banco online, ya que manejarás información sensible como tu número de cuenta, contraseñas y posiblemente datos de tarjetas de crédito. Aquí te damos unos consejos para proteger tu cuenta:

A. Contraseña segura

Usa una contraseña que sea difícil de adivinar. Evita utilizar tu fecha de nacimiento, el nombre de tu mascota o palabras simples. Lo ideal es mezclar letras, números y símbolos.

Consejo:

Usa una **contraseña larga** (al menos 12 caracteres) y cambia tu contraseña periódicamente.

B. Autenticación en dos pasos (2FA)

Muchos bancos permiten activar la **autenticación en dos pasos**, lo que añade una capa extra de seguridad. Esto significa que, después de introducir tu contraseña, deberás ingresar un código que recibirás en tu teléfono móvil o en tu correo electrónico.

1. Activa esta opción en los ajustes de seguridad de la app o la web de tu banco.
2. Cada vez que inicies sesión, recibirás un código que debes ingresar.

¿Por qué es importante?

Si alguien descubre tu contraseña, no podrá acceder a tu cuenta sin este segundo código.

C. Verificación biométrica (huella dactilar o reconocimiento facial)

La mayoría de los móviles actuales permiten usar la huella dactilar o el reconocimiento facial para acceder a tus aplicaciones bancarias. Esto es más seguro que utilizar una contraseña y es mucho más rápido.

Pasos para configurarlo:

1. Ve a la configuración de seguridad de tu móvil o tablet.
2. Activa la huella dactilar o el reconocimiento facial para tu cuenta bancaria.

10.4. Realizar transacciones y pagos de forma segura

A. Transferencias bancarias

Realizar transferencias entre cuentas es una de las operaciones más comunes. Asegúrate de seguir estos pasos para hacerlo de manera segura:

1. **Selecciona la opción de transferencias** en la app o web de tu banco.
2. Introduce el número de cuenta del destinatario (verifica siempre que los datos sean correctos).
3. Ingresa el monto que deseas transferir.

4. Usa la **autenticación en dos pasos** para confirmar la transacción.
5. Revisa todos los detalles antes de confirmar el envío de dinero.

Consejo:

Nunca transfieras dinero a desconocidos ni por pedidos que recibas a través de mensajes de texto o email.

B. Pagar facturas y servicios

Puedes pagar las facturas de luz, gas, teléfono y otras a través del banco online:

1. Accede a la opción de “Pagar facturas” o “Pago de servicios”.
2. Introduce el número de referencia o escanea el código de barras en tu factura.
3. Confirma el pago y usa la **autenticación en dos pasos**.

Consejo:

Asegúrate de que la factura es real y que el número de cuenta del destinatario es correcto antes de hacer el pago.

**10.5. Uso del cajero automático y tarjeta para pagos online**

Aunque la banca online te permite hacer muchas gestiones desde casa, aún necesitarás ir al cajero automático o usar tu tarjeta para retirar dinero o hacer pagos en tiendas.

A. Cajeros automáticos

1. Ve a un cajero automático de tu banco o una red de cajeros compatible.
2. Introduce tu tarjeta y PIN (número de identificación personal).
3. Elige la opción de retiro o consulta de saldo y sigue las instrucciones.

Consejo:

Evita sacar grandes sumas de dinero si no es necesario. Si tienes que retirar, hazlo en horas diurnas para mayor seguridad.

B. Pagos online con tarjeta

La mayoría de los bancos permiten pagar de manera segura con tarjeta en tiendas online:

1. Selecciona la opción de pago con tarjeta.
2. Introduce los datos de la tarjeta (número, fecha de vencimiento y código de seguridad).
3. Si tienes activada la autenticación en dos pasos, recibirás un código adicional.

Truco:

Nunca guardes los datos de tu tarjeta en páginas web que no sean 100% confiables.

10.6. Cómo evitar fraudes bancarios: señales de alerta

Los fraudes bancarios son más comunes de lo que parecen, pero con algunos consejos puedes evitar caer en ellos.

A. No hagas clic en enlaces sospechosos

Si recibes un mensaje o email que te pide actualizar tus datos bancarios, **NO hagas clic en el enlace**. Es probable que se trate de un intento de estafa.

B. Cuidado con las llamadas telefónicas

Los estafadores pueden llamarte fingiendo ser de tu banco. Nunca proporciones tus datos personales por teléfono. Los bancos nunca te pedirán información confidencial de esa forma.

C. Protege tu teléfono móvil

Activa el **bloqueo de pantalla** (huella dactilar, PIN o patrón) para que no puedan acceder a tus aplicaciones bancarias si pierdes tu móvil.

10.7. Realizar gestiones bancarias desde la app móvil

Cada vez es más fácil gestionar tu dinero desde el móvil, y con las apps de los bancos es sencillo hacer casi cualquier transacción.

A. Consultar saldo y movimientos

1. Abre la app de tu banco.
2. Verás de inmediato tu saldo disponible y un listado con tus últimos movimientos.

B. Configurar alertas

Puedes configurar alertas de saldo bajo, pagos realizados o ingresos, para estar siempre al tanto de tus finanzas.

10.8. Trucos y consejos extra

- **Mantén tu app de banco siempre actualizada:** Las actualizaciones corrigen errores y mejoran la seguridad.
- **No accedas al banco en redes wifi públicas:** Si necesitas usar un café o una biblioteca, usa tus datos móviles.
- **Configura notificaciones de transacciones:** Así sabrás cada vez que alguien realice una operación en tu cuenta.

10.9. Resumen del capítulo

- **La banca online** es cómoda y segura si sigues algunos consejos básicos de seguridad.
- **Configura tu cuenta** con contraseñas fuertes y autenticación en dos pasos.
- **Realiza transacciones** con cuidado y verifica siempre que los datos sean correctos.

- **Protege tus dispositivos** con bloqueos y no compartas información confidencial.
- Disfruta de la comodidad de gestionar tu dinero desde tu móvil sin preocupaciones, siempre que tomes precauciones.

Capítulo 11: Aplicaciones útiles para el día a día (noticias, compras, entretenimiento, salud, mapas y más)



11.1. ¿Por qué usar aplicaciones? Ventajas para el día a día

Las aplicaciones (o “apps”) han revolucionado la manera en la que usamos móviles y tablets. Hay apps para casi todo: informarte, hacer compras, ver películas, aprender, cuidar tu salud, hablar con tu médico, orientarte con mapas o simplemente entretenerte.

La clave es perder el miedo, probarlas poco a poco y descubrir cuáles encajan mejor en tu rutina.



11.2. Noticias y actualidad: estar informado de manera sencilla

A. Google News / Apple News

- Te muestran titulares y artículos de diferentes periódicos y revistas.
- Puedes elegir tus temas favoritos (sociedad, deportes, economía, ciencia, cultura...).
- Se actualizan automáticamente y puedes leer los artículos completos tocando el titular.

B. Apps de periódicos

- La mayoría de periódicos nacionales (El País, El Mundo, ABC, La Vanguardia, etc.) y locales tienen su propia app.
- Puedes instalar varias, así eliges dónde informarte y comparar puntos de vista.

Truco:

Puedes activar notificaciones para enterarte enseguida si hay una noticia importante.



11.3. Compras y supermercados: comprar sin moverte de casa

A. Apps de supermercados

- **Mercadona, Carrefour, El Corte Inglés, Día, Alcampo, Lidl, Amazon, etc.**
- Permiten hacer la compra online y recibirla en casa o pasar a recogerla por la tienda.
- Puedes consultar ofertas, hacer la lista de la compra o repetir pedidos anteriores.

B. Apps de compras generales

- **Amazon, AliExpress, eBay:** Para comprar casi cualquier producto (ropa, tecnología, libros, etc.) desde el móvil, con pagos seguros y seguimiento del pedido.

C. Farmacias online

- Algunas farmacias permiten encargar medicinas, productos de parafarmacia o renovar recetas si tu centro de salud lo permite.

Consejo:

Revisa siempre las valoraciones de los productos y nunca pagues fuera de la app oficial.

**11.4. Entretenimiento: libros, películas, música y juegos****A. Leer libros**

- **Kindle, Kobo, Google Play Libros, Apple Books:** Puedes descargar miles de libros electrónicos, muchos gratis, para leer en pantalla con tamaño de letra ajustable.

B. Ver películas y series

- **Netflix, Amazon Prime Video, Disney+, HBO Max, RTVE Play, Atresplayer, Mitele:** Todas estas apps permiten ver series, películas y programas a la carta.
- Algunas ofrecen contenidos gratuitos o periodos de prueba.

C. Escuchar música

- **Spotify, Amazon Music, Apple Music, YouTube Music:** Puedes buscar artistas, crear listas de reproducción o escuchar radios temáticas.

D. Juegos para ejercitar la mente

- **Apalabrados, Sudoku, juegos de memoria, pasatiempos...**
- Hay miles de juegos gratis o de pago para todas las edades y gustos.

**11.5. Salud: cuidar de ti y de los tuyos****A. Apps de salud pública**

- Muchas Comunidades Autónomas tienen apps oficiales para pedir cita médica, recibir resultados, ver recetas o descargar informes.
- Ejemplo: **Cita Previa Salud Madrid, La Meva Salut (Cataluña), SAS Clic Salud+ (Andalucía).**

B. Apps para controlar el ejercicio y bienestar

- **Google Fit, Apple Salud, Samsung Health:** Permiten contar pasos, controlar tu actividad física, anotar tu presión arterial, peso o hábitos de sueño.
- Hay apps para meditar, hacer ejercicios suaves en casa o seguir rutinas adaptadas a mayores.

C. Apps para tomar medicinas

- **Medisafe, Recordatorio de Medicamentos:** Te avisan cuándo tomar tus pastillas y pueden llevar un registro de tus tratamientos.

**11.6. Mapas y orientación: moverte y viajar con tranquilidad****A. Google Maps / Apple Maps**

- Busca direcciones, calcula rutas en coche, transporte público o andando.

- Puedes ver el tráfico en tiempo real, encontrar gasolineras, restaurantes, farmacias...
- Puedes guardar tus lugares favoritos y consultar reseñas de otros usuarios.

B. Apps de transporte

- **Moovit, Citymapper, EMT Madrid, TMB Barcelona, Renfe:** Te ayudan a planificar trayectos en bus, metro, tren, tranvía o cercanías.
- Puedes consultar horarios, paradas y comprar billetes desde el móvil.

C. Apps de taxis y viajes

- **FREE NOW, Uber, Cabify:** Pides un taxi o coche con conductor desde la app y pagas de manera segura.



11.7. Utilidades prácticas: notas, calendario, escáner y organización

A. Notas y recordatorios

- **Google Keep, Notas de Apple, Evernote:** Sirven para apuntar recordatorios, listas de la compra, citas o pensamientos.

B. Calendario

- **Google Calendar, Calendario de Apple:** Organiza tus citas médicas, cumpleaños, reuniones, actividades... Puedes recibir avisos y compartir eventos con la familia.

C. Escáner de documentos

- Muchas apps de cámara permiten escanear documentos (facturas, recetas, DNI) con calidad profesional.
- **CamScanner, Adobe Scan, Google Drive:** Escanean y convierten en PDF tus papeles importantes.

D. Traducción y diccionarios

- **Google Traductor, iTranslate:** Puedes traducir palabras o frases a casi cualquier idioma, incluso usando la cámara para traducir carteles o menús.



11.8. Comunicación: más allá de WhatsApp

A. Correo electrónico

- **Gmail, Outlook, Mail de Apple:** Puedes consultar y enviar correos, recibir facturas, boletines o documentos importantes.

B. Videollamadas

- **Zoom, Google Meet, FaceTime, Skype:** Ya vistas en capítulos anteriores, te ayudan a mantener el contacto visual con amigos, familia o médicos.

C. Apps para compartir archivos

- **Google Drive, Dropbox, OneDrive:** Para enviar y recibir fotos, documentos o archivos grandes.



11.9. Precauciones: seguridad, permisos y privacidad en las apps

- **Descarga solo desde la tienda oficial** (Play Store o App Store). Evita instalar apps de fuentes desconocidas.
- **Lee las opiniones y valoraciones** antes de descargar una app nueva.
- **Revisa los permisos** que te pide cada app. Por ejemplo, una app de linterna no necesita acceder a tus contactos.
- **Actualiza las apps regularmente** para mejorar la seguridad y evitar fallos.
- **No des tus datos personales** a apps sospechosas ni permitas el acceso a tu ubicación si no es necesario.
- Si una app no te convence o empieza a funcionar mal, **desinstálala**.



11.10. Preguntas frecuentes y consejos extra

- **¿Cómo desinstalo una app?**
Mantén pulsado el icono de la app y elige “Desinstalar” o entra en Ajustes > Aplicaciones.
- **¿Y si olvido la contraseña de una app?**
Usa la opción “¿Olvidaste tu contraseña?” para recuperarla por correo o SMS.
- **¿Puedo usar las mismas apps en móvil y tablet?**
Sí, solo necesitas acceder con la misma cuenta (Google o Apple) y, si es de pago, normalmente la puedes descargar gratis en ambos dispositivos.
- **¿Qué hago si una app se bloquea o no abre?**
Prueba a reiniciar el dispositivo. Si sigue sin funcionar, actualízala o desinstálala y vuelve a instalarla.



11.11. Resumen del capítulo

- Las aplicaciones te facilitan la vida diaria: puedes informarte, comprar, entretenerte, organizarte, cuidar tu salud y mucho más.
- Descárgalas siempre de fuentes oficiales, revisa sus permisos y elimina las que no uses.
- No tengas miedo a probar apps nuevas: poco a poco irás descubriendo las que mejor se adaptan a tu vida y necesidades.
- Aprovecha la tecnología para disfrutar más y preocuparte menos.

Resumen final

En este libro hemos explorado cómo las **tecnologías y las aplicaciones móviles** pueden mejorar el día a día de cualquier persona, independientemente de su edad o experiencia en el mundo digital. A lo largo de los capítulos, hemos abordado cómo aprovechar herramientas clave para **comunicarse, mantenerse informado, hacer compras, organizarse y cuidar la salud**, sin que la tecnología se convierta en una barrera, sino en un aliado.

Desde las aplicaciones de **mensajería** como WhatsApp o Telegram, hasta el acceso a noticias a través de plataformas como Google News, hemos visto cómo cada tipo de app tiene su función específica para facilitar las tareas diarias. Las aplicaciones de **entretenimiento** como Spotify, Netflix y juegos, también han demostrado ser una fuente de distracción y diversión, mientras que las apps de **salud y mapas** permiten llevar una vida más organizada y conectada con la tecnología de forma segura.

Un aspecto clave ha sido la **seguridad y privacidad** en el uso de estas herramientas. A lo largo del libro hemos ofrecido consejos prácticos para proteger tus datos y evitar fraudes, especialmente al realizar transacciones bancarias o al compartir información personal en redes sociales.

La clave para aprovechar todo el potencial de las aplicaciones es la **exploración constante**. La tecnología no tiene por qué ser intimidante. Con un poco de paciencia y práctica, cualquier persona puede adaptarse a las apps más populares y sacarles el máximo provecho. Además, recordamos siempre la importancia de **actualizar aplicaciones, verificar fuentes y ser cauteloso** con los datos personales.

¡La tecnología está aquí para hacer tu vida más fácil, no más complicada!

Glosario de términos

A

- **App:** Abreviatura de “**Aplicación**”. Un programa diseñado para realizar una función específica en un dispositivo móvil, tablet u ordenador. Ejemplos: WhatsApp, Instagram, Google Maps.
 - **Android:** Sistema operativo para móviles y tabletas creado por Google. Es utilizado por la mayoría de dispositivos móviles, como los fabricados por Samsung, Huawei, Xiaomi, entre otros.
 - **Autenticación en dos pasos (2FA):** Método de seguridad adicional que requiere dos formas de verificación antes de acceder a una cuenta (por ejemplo, tu contraseña y un código que llega a tu móvil).
 - **Apple:** Marca de dispositivos electrónicos, como iPhones, iPads, Macs, que utilizan el sistema operativo **iOS**.
 - **Apple ID:** Cuenta de usuario que se utiliza para acceder a los servicios de Apple, como la App Store, iCloud, iTunes, etc.
-

B

- **Banco online:** Servicios bancarios que puedes realizar a través de Internet, como consultar saldos, hacer transferencias y pagar facturas sin ir a una sucursal física.
 - **Bluetooth:** Tecnología inalámbrica que permite conectar dispositivos entre sí sin necesidad de cables, como auriculares, altavoces o relojes inteligentes.
 - **Borrar caché:** Acción de limpiar los archivos temporales almacenados en un dispositivo o navegador para liberar espacio y mejorar el rendimiento.
-

C

- **Cámara de fotos:** Herramienta de los dispositivos móviles, tablets y cámaras digitales que permite capturar imágenes fijas y vídeos.
 - **Chrome:** Navegador web desarrollado por Google, utilizado para explorar Internet en dispositivos móviles y ordenadores.
 - **Código QR:** Un código de barras bidimensional que puede almacenar información como direcciones web, números o datos. Se escanea usando la cámara del móvil.
 - **Conexión Wi-Fi:** Tecnología que permite la conexión inalámbrica a Internet a través de una red local.
 - **Contraseña:** Código secreto utilizado para proteger tu cuenta en servicios digitales y evitar el acceso no autorizado.
-

D

- **Datos móviles:** Conexión a Internet proporcionada por la red móvil de un operador telefónico, utilizada cuando no hay acceso a Wi-Fi.
-

- **Descargar:** Acción de obtener archivos desde Internet y guardarlos en tu dispositivo, ya sea una aplicación, una foto, un archivo PDF, etc.
-

E

- **Email:** Abreviatura de “correo electrónico”. Sistema de mensajería digital que permite enviar y recibir mensajes a través de Internet.
 - **Escáner:** Dispositivo que digitaliza documentos o imágenes para convertirlos en archivos electrónicos. También hay apps en el móvil que hacen esta función.
 - **Esterilizar dispositivo:** Proceso de limpieza y desinfección de la pantalla y los botones de un dispositivo móvil para eliminar gérmenes.
-

F

- **FaceTime:** Servicio de videollamadas y llamadas de voz exclusivo para dispositivos Apple, como iPhones, iPads y Macs.
 - **Facebook:** Red social que permite a los usuarios conectarse con amigos, compartir fotos, videos y mensajes. También es útil para grupos, eventos y noticias.
-

G

- **Galería de fotos:** Aplicación o carpeta en tu dispositivo donde se almacenan y organizan las fotos, videos y capturas de pantalla.
 - **Google:** Empresa tecnológica que desarrolla productos como el navegador Chrome, el sistema operativo Android y el motor de búsqueda más utilizado del mundo.
 - **Google Drive:** Servicio de almacenamiento en la nube de Google donde puedes guardar archivos y documentos y compartirlos con otros.
 - **Google Maps:** Aplicación de mapas que ofrece direcciones, rutas y permite visualizar mapas e información sobre lugares cercanos.
-

H

- **Huella dactilar:** Método de seguridad biométrica que utiliza la huella de tu dedo para desbloquear tu dispositivo o confirmar transacciones.
-

I

- **iCloud:** Servicio de almacenamiento en la nube de Apple que guarda tus fotos, archivos y otros datos, sincronizados entre todos tus dispositivos Apple.
 - **iPhone/iPad:** Dispositivos móviles fabricados por Apple que utilizan el sistema operativo iOS.
-

- **Instagram:** Red social enfocada en compartir fotos, vídeos y publicaciones visuales. También permite interacciones como me gusta, comentarios y mensajes directos.
-

J

- **JPG:** Formato de imagen utilizado comúnmente en fotografías y gráficos. Es un tipo de archivo comprimido para ahorrar espacio sin perder demasiada calidad.
-

L

- **Link (enlace):** Dirección web que te lleva a otro sitio o página de Internet. Se suele reconocer por estar en color azul subrayado.
-

M

- **Mapas:** Aplicación que ofrece rutas y direcciones a través de una visualización gráfica, ya sea para caminar, conducir o usar el transporte público.
 - **Messenger:** App de Facebook para enviar mensajes directos, fotos y hacer videollamadas.
-

N

- **Notificaciones push:** Mensajes automáticos que una app envía a tu dispositivo para informarte de novedades, como nuevas actividades o eventos.
-

O

- **Outlook:** Servicio de correo electrónico y calendario de Microsoft, disponible en versión web y como aplicación móvil.
 - **Ordenador portátil (Laptop):** Dispositivo portátil que combina una pantalla, teclado, y procesador, utilizado para navegar en Internet, trabajar y disfrutar de entretenimiento.
-

P

- **Pantalla táctil:** Tipo de pantalla que permite interactuar con el dispositivo tocándola directamente, común en la mayoría de smartphones y tablets.
 - **PDF (Portable Document Format):** Formato de documento que mantiene el diseño original de los archivos, ideal para leer y compartir documentos sin perder su estructura.
 - **Perfil de usuario:** Información personal almacenada en una cuenta de una aplicación o red social, que incluye detalles como nombre, foto, y preferencias.
-

R

- **Redes sociales:** Plataformas en línea que permiten a los usuarios conectarse, compartir contenido y mantenerse al día con amigos, familiares y grupos. Ejemplos incluyen Facebook, Instagram y Twitter.
-

S

- **Selfie:** Foto tomada por uno mismo, generalmente con la cámara frontal de un smartphone.
 - **Spam:** Mensajes no deseados, usualmente publicitarios o fraudulentos, enviados a través de email o mensajería instantánea.
 - **Smartphone:** Teléfono móvil avanzado que combina las funcionalidades de un teléfono, un ordenador portátil y una cámara, entre otras.
-

T

- **Telegram:** Aplicación de mensajería instantánea similar a WhatsApp, conocida por su seguridad, rapidez y capacidades de grupo.
 - **Transferencia bancaria:** Acción de mover dinero de una cuenta bancaria a otra, ya sea dentro del mismo banco o entre diferentes entidades.
 - **Tiempo de pantalla:** Término que describe el tiempo que una persona pasa usando dispositivos como smartphones, tablets o computadoras.
-

U

- **Usuario:** Persona que utiliza un servicio o aplicación online. Un usuario tiene acceso a las funciones de la plataforma a través de su cuenta.
-

V

- **Verificación en dos pasos:** Un método de seguridad donde, además de tu contraseña, se requiere un segundo código de verificación enviado a tu móvil o correo.
 - **VPN (Red Privada Virtual):** Herramienta de seguridad que cifra tu conexión a Internet y protege tu privacidad al navegar, evitando el acceso no autorizado a tus datos.
-

W

- **Wi-Fi:** Tecnología inalámbrica que permite la conexión a Internet sin necesidad de cables, utilizando una red local.
-

- **WhatsApp:** Aplicación de mensajería instantánea que permite enviar mensajes de texto, voz, imágenes, vídeos y realizar llamadas, utilizada ampliamente a nivel mundial.
-

Z

- **Zoom:** Aplicación para videoconferencias que permite realizar reuniones en línea, clases virtuales y eventos con audio y vídeo.